

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені І. І. МЕЧНИКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я

Електронні методичні рекомендації
до практичних занять з курсу для студентів
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

ОДЕСА
ОНУ
2023

УДК 159.938.363.6 (072)
П863

Укладач:

Є. Л. Бази́ка, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова.

Рецензенти:

О. І. Кононенко, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова;

Н. В. Родіна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри диференціальної і спеціальної психології ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова.

*Рекомендовано вченою радою факультету
психології та соціальної роботи ОНУ імені І. І. Мечникова.
Протокол № 4 від 22 березня 2023 р.*

Психологія здоров'я [Електронний ресурс]: електрон.
метод. рекомендації до практичних занять з курсу
П863 «Психологія здоров'я» для студ. першого (бакалавр.) рівня
вищої освіти / уклад. Є. Л. Бази́ка. - Одеса : Одес. нац. ун-т
ім. І. І. Мечникова, 2023. – 38 с. – 0,13 МБ.

У методичних рекомендаціях розкривається програма дисципліни, даються рекомендації для опанування лекційним матеріалом та підготовки до практичних занять. Наведено тестові методики, практичні вправи для більш глибокого опрацювання кожної теми. Вивчення дисципліни допоможе студентам орієнтуватися в теоретичних питаннях фізичного та психічного здоров'я, виділяти моделі здорової особистості, психологічних особливостях здорового способу життя, методах збереження фізичного та психічного здоров'я, досліджувати чинники, які впливають на здоров'я особистості.

Методичні рекомендації розроблені для здобувачів психологічного напрямку та допомагають при підготовці до практичних занять, оформленні робіт при самостійному виконанні завдань.

УДК 159.938.363.6 (072)

Одеський національний університет
імені І. І. Мечникова, 2023

ЗМІСТ

Передмова.....	4
Загальні відомості.....	4
Зміст навчальної дисципліни.....	7
Методичні рекомендації здобувачам з освоєння курсу «Психологія здоров'я».....	9
Плани практичних занять.....	14
Методичні рекомендації щодо проведення підсумкового контролю з дисципліни.....	25
Оцінювання роботи здобувача.....	26
Питання для підсумкового контролю	27
Рекомендована література.....	30
Додатки.....	33

ПЕРЕДМОВА

Необхідною умовою підготовки висококваліфікованого психолога є формування сучасного ставлення до людського організму, уявлення про нього як про цілісну систему. Найважливішим питанням практичної психології є надання допомоги людині в самоактуалізації та самореалізації її внутрішнього потенціалу, у досягненні гармонії між внутрішнім та зовнішнім світом, поліпшенні суб'єктивного самопочуття, фізичного та психічного здоров'я.

Проблема збереження здоров'я людини завжди була актуальною в історії людства. Більшість дослідників збігаються на думці, що якщо людина навчиться усвідомлювати і контролювати свою поведінку, емоції, думки, то вона зможе навчитися зберігати оптимальну вагу, гармонізувати сімейні та міжособистісні відносини, рятуватися від звичок, що заважають повноцінно жити. Через пізнання і поліпшення психологічного складника здоров'я зміцнюється й удосконалюється сама людина та її здоров'я.

У процесі вивчення дисципліни розглядаються сучасні підходи до розуміння стресу, здоров'я і копіngu. При вивченні курсу «Психологія здоров'я» розглядаються теоретичні підходи до здоров'я, моделі здорової особистості, аналізуються чинники, види, рівні, критерії здоров'я, насамперед психічного і психологічного, вивчаються та закріплюються на практиці методи та засоби збереження, зміцнення та розвитку здоров'я. Висвітлена тема професійного довголіття що є дуже актуально у зв'язку з пролонгацією професійного онтогенезу у наш час.

ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

Курс «Психологія здоров'я» викладається здобувачам спеціальності 053 «Психологія» на третьому курсі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, є обов'язковою компонентною циклу професійної підготовки.

Має міждисциплінарні зв'язки з дисциплінами: загальною, віковою психологією, психологією родини, спілкування, емоційним

та професійним вигоранням особистості, психологічними ресурсами особистості та психологією зрілої особистості.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є психічне та психологічне здоров'я у контексті сучасних теорій та методології психології здоров'я як науки, система організації здорового способу життя.

Мета курсу «Психологія здоров'я» полягає у засвоєнні здобувачами теоретичних знань, формуванні цілісного уявлення про здоров'я людини, його фізичну, психологічну, соціальну, духовну складову та навичок здорового способу життя.

Завданням вивчення навчальної дисципліни стоїть:

- сформувані базові світоглядні уявлення про здоровий спосіб життя;
- сформувані цілісне та особистісне ставлення до власного здоров'я та здоров'я навколишніх;
- висвітлити науково-теоретичні основи професійного підходу до збереження фізичного та психічного здоров'я клієнтів під час психологічної практики;
- сформувані у здобувачів навички організації просвітницької діяльності у сфері збереження здоров'я;
- організовувати самостійну роботу студентів щодо закріплення та розширення наукових знань у сфері охорони здоров'я.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних компетентностей:

загальних:

- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності;
- здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової

активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

спеціальних:

- здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову);
- здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту;
- здатність дотримуватися норм професійної етики;
- здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Після вивчення курсу студент повинен

знати:

Основні теоретичні підходи у психології здоров'я.

Моделі формування мотивації здорового способу життя.

Психологічні критерії психічного здоров'я.

Сучасні концепції психічного здоров'я. Сучасні концепції стресу.

вміти:

Застосовувати практичні вміння щодо перевірки стану фізичного, соціального та психологічного здоров'я осіб.

Дослідити психологічні чинники, що формують здоров'я та ті, що негативно впливають на здоров'я людини.

Застосовувати методи та шляхи формування здорового способу життя.

Розробляти програми з мотивації здорового способу життя.

Застосовувати психопрофілактичні заходи серед населення з метою збереження і підтримання психологічного та психічного здоров'я.

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи психології здоров'я

Тема 1. Предмет психології здоров'я

Поняття про психологію здоров'я. Фактори мотивації здорового способу життя та мета психології здоров'я. Здоров'я людини в контексті психології. Психологічні чинники, які впливають на здоров'я. Фактори мотивації здорового способу життя. Психологічне відношення людини до власного здоров'я. Критерії психічного здоров'я. Розлади здоров'я людини за Л. Бінсвангером. Фактори підвищення рівня психічного здоров'я. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості.

Тема 2. Основні уявлення про здорову особистість

Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах. Цілісна концепція Бориса Сергійовича Братуся. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників (А. Маслоу та Г. Олпорт). Теорія пошуку сенсу життя В. Франкла. Теорія Н. Енкельмана про владу мотивації. Принципи розкриття особистості (за Н. Енкельманом). Сучасні погляди на психологічну проблему здоров'я людини. Психологія якостей зрілої особистості. Характеристика психічного здоров'я самоактуалізованих людей.

Змістовий модуль 2. Психологічне забезпечення здоров'я людини

Тема 3. Внутрішня картина здоров'я

Основні складові частини внутрішньої картини здоров'я та її формування. Внутрішня картина здоров'я та міфи, що їй заважають. Психічне здоров'я людини та позитивні емоційні стани. Джерела та ознаки позитивних емоцій. Психічне здоров'я людини й депресивні стани. Негативне мислення та депресивні стани. Порочне коло депресії. Характеристика депресивного стану.

Тема 4. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я

Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я. Стан

фрустрації. Види саморегуляції. Самоконтроль стану і поведінки в забезпеченні здоров'я. Тривожні стани та самоконтроль. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я. Психогігієна і збереження здоров'я людини. Основні завдання психогігієни. Три основні принципи роботи ВООЗ. Самостійні розділи психогігієни. Головне завдання психопрофілактики.

Змістовий модуль 3. Практична психологія здоров'я

Тема 5. Психологічний захист особистості

Усвідомлення себе і свого місця у світі. Проблема емоційно-ціннісного ставлення до себе, свого здоров'я. Соціальне здоров'я особистості. Характерні ознаки психічного нездоров'я, неблагополуччя. Захисні реакції і механізми особистості. Подолання й опанування себе як корекція нездорової поведінки. Форми опанування себе.

Тема 6. Особистість і стрес

Поняття психологічного стресу та причини його виникнення. Поняття професійного стресу і причини його виникнення. Стресори професійної діяльності. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях. Посттравматичні стресові розлади (ПТСР).

Тема 7. Психологія адиктивної поведінки людини

Поняття адиктивної поведінки. Види адиктивної реалізації. Характерні риси адиктивної особистості та профілактика залежної поведінки.

Тема 8. Психологія впевненості особистості

Поняття про віру та довіру. Довіра до себе. Класифікація довірчих стосунків. Види довірчих стосунків. Психологічні особливості впевненої в собі особистості. Відсутність упевненості в собі (невпевненість) як психологічна проблема. Соціальні страхи.

Тема 9. Психологія професійного довголіття

Основні варіанти і фази розвитку професіонала. Особливості психології дорослих людей в різні періоди життя. Шляхи продовження професійного довголіття. Чотири соціально-

психологічні типи старості. Класифікація типів пристосування людини до старіння. Проблема професійного довголіття.

Тема 10. Професійна діяльність психолога в психології здоров'я

Мета і завдання фахівця-психолога в галузі здоров'я. Напрями професійної активності психолога у сфері здоров'я. Методи науково-психологічних досліджень у психології здоров'я (універсальні, спеціальні та додаткові методи дослідження). Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я.

Методичні рекомендації здобувачам з освоєння курсу «Психологія здоров'я»

а) Методичні рекомендації здобувачам в період роботи на лекційних заняттях

Основу теоретичного навчання студентів становлять лекції. Вони дають систематизовані знання про найскладніші та актуальні проблеми взаємного впливу людей в діяльності і спілкуванні. На лекціях особлива увага приділяється не тільки засвоєнню здобувачами досліджуваних проблем, але і стимулюванню їх активної пізнавальної діяльності, творчого мислення, розвитку наукового світогляду, професійно-значущих властивостей і якостей. Лекції з навчальної дисципліни проводяться, як правило, як проблемні в формі діалогу (інтерактивні) або наочні з представленням мультимедійних презентацій.

Висловлюваний матеріал може здатися майбутнім фахівцям складним, оскільки включає знання, почерпнуті викладачем з різних галузей: філософії, медицини, фізіології та психології. Ось чому необхідно сумлінно і наполегливо працювати на лекціях.

Здійснюючи навчальні дії на лекційних заняттях, здобувачі повинні уважно сприймати дії викладача, мислити, домагатися розуміння досліджуваного предмета, застосування знань на практиці, при вирішенні навчально-професійних завдань. Здобувачі повинні акуратно вести конспект та тезаурус. У випадку непорозуміння будь-

якої частини предмета варто поставити запитання в установленому порядку викладачу. У процесі роботи на лекції необхідно так само виконувати в конспектах моделі досліджуваного предмета (малюнки, схеми і т. д.), які використовує викладач. Лекційне заняття повинно бути змістовним, проблемним, діалоговим, цікавим, ефективним, відрізнятися новизною розгляду навчальних питань.

Здобувачам вищої освіти, що вивчають курс, рекомендується розширювати, поглиблювати, закріплювати засвоєні знання під час самостійної роботи, особливо при підготовці до практичних занять, вивчати і конспектувати не тільки обов'язкову, але й додаткову літературу.

Критерії оцінки опорних конспектів, тезаурусу:

- вміння студента стисло визначати ключові позиції, які викладені лектором;
- продемонструвати дотримання лексичних, фразеологічних, граматичних і стилістичних норм української літературної мови.

б) Методичні рекомендації здобувачам з підготовки до практичних занять

За найбільш складними проблемами навчальної дисципліни проводяться практичні заняття. Їх головним завданням є поглиблення та закріплення теоретичних знань у здобувачів, формування і розвиток у них умінь і навичок застосування знань для успішного вирішення прикладних психологічних завдань. Практичне заняття проводиться відповідно до плану. У плані вказуються тема, завдання практичного заняття, тема доповіді та реферативного повідомлення, обговорювані питання. Описуються сценарії психологічних задач, тренінгів, ділових ігор, завдання для вирішення на занятті, список літератури, рекомендованої до практичного заняття.

Підготовка студентів до заняття включає:

- завчасне ознайомлення з планом заняття;
- вивчення рекомендованої літератури і конспекту лекцій;
- підготовку повних і глибоких відповідей по кожному питанню, що виноситься для обговорення;

- підготовку доповіді, реферату за вказівкою викладача;
- освоєння своєї ролі як учасника тренінгу або ділової гри;
- завчасне рішення навчально-професійних завдань до заняття.

При проведенні практичного заняття приділяється особлива увага **завданням, яке передбачає** не тільки відтворення студентами знань, а й спрямованих на розвиток у них практичних умінь і навичок, а так само творчого мислення, наукового світогляду, професійних уявлень і здібностей.

Критерії оцінки практичного завдання:

- самостійність та змістовність виконання практичного завдання;
- його відповідність поставленим цілям.

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми
1.	Психологічні уявлення про здорову особистість. Практична вправа – притча «Два дерева»
2.	Принципи і прийоми психічного оздоровлення особистості. Ознайомлення з практичною вправою - проєктивний метод психодіагностики ВКЗ
3.	Психогігієна сім'ї і збереження здоров'я людини. Практична вправа: самооцінка фізичного, психічного і соціального здоров'я
4.	Форми прояву психологічного захисту в дорослих і дітей та їх корекція. Практична вправа: Орієнтовна оцінка емоційного благополуччя
5.	Мета та завдання психологічної служби в роботі у стресових ситуаціях. Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера
6.	Профілактика адиктивної поведінки
7.	Психологія довірчої поведінки особистості. Методика дослідження впевненості на усвідомлюваному рівні

в) Методичні рекомендації здобувачам з підготовки доповідей, фіксованих виступів і рефератів до практичних занять

Доповідь – один із видів монологічного мовлення: публічне, розгорнуте, офіційне повідомлення з певного питання, засноване на залученні документальних даних. Вміст доповіді – це представлена

інформація, що відбиває суть питання або дослідження щодо певної ситуації.

При підготовці до доповіді на занятті по темі, зазначеної викладачем, студент повинен ознайомитися не тільки з основною, але й додатковою літературою, а також з останніми публікаціями з цієї тематики в мережі Інтернет. Необхідно підготувати текст доповіді та ілюстративний матеріал у вигляді презентації. Доповідь повинна включати вступ, основну частину і висновок. На доповідь виділяється 10-15 хвилин навчального часу. Вона повинна бути науковою, конкретною, певною, глибоко розкривати проблему та шляхи її вирішення. Особливо слід звернути увагу на безумовну обов'язковість рішення домашніх завдань, зазначених викладачем до заняття.

Критерії оцінки доповіді:

Звичайно доповідь в рамках навчального процесу у ЗВО оцінюється за наступними головними критеріями:

- вміння студента стисло визначати ключові позиції;
- продемонструвати дотримання лексичних, фразеологічних, граматичних і стилістичних норм української літературної мови.
- відповідність змісту виступу реальності, досягнутих результатів – поставленій меті, комунікативна адекватність (ефективність).

Реферат – короткий виклад (огляд) змісту однієї або декількох наукових робіт або книг з певної тематики. Найчастіше складають інформативний реферат, який якнайповніше розкриває зміст теми, основні теоретичні та фактичні відомості. Розширений або зведений (за декількома джерелами, оглядовий) реферат містить відомості про певну кількість робіт з одної теми, викладені у вигляді добре структурованого тексту. Це робота теоретичного характеру із джерелами інформації по аналізу, порівнянню і узагальненню даних, одержаних іншими дослідниками обраної теми. Важливо, що в процесі написання реферату формується власний погляд на проблему.

Суворих та конкретних правил розробки реферату немає, але бажано дотримуватися деяких рекомендацій по оформленню. Обсяг реферату визначає викладач або сам референт. Оптимальним

вважається обсяг у 10-12 сторінок друкарського тексту. Кількість сторінок залежить від об'єктивної складності розкриття теми і доступності літературних джерел. Стандартне оформлення: Кегль – 14, міжрядковий інтервал – 1,5. Поля: ліворуч – 3 см, справа – 1,5 см, зверху – 2,0 см, знизу – 2,0 см. *Times New Roman*, 14. Абзац 1,25 см.

Титульний аркуш реферату надано у додатку А. Необхідною складовою є зміст (на початку) та список використаної літератури, який розміщується на останній сторінці реферату.

Слід додати, що викладач може на свій розсуд скоректувати як форму, так і зміст підготовки реферату відповідно до конкретного завдання.

Критерії оцінки реферату

Звичайно реферати в рамках навчального процесу у ЗВО оцінюються за наступними головними критеріями:

- уміння підібрати наукову літературу по темі;
- інформаційна насиченість, новизна, оригінальність викладу питань;
- простота і дохідливість викладу;
- структурна організованість, логічність, граматична правильність, стилістична виразність;
- переконливість, аргументованість, практична значущість і теоретична обґрунтованість пропозицій і висновків, зроблених в рефераті.

Здобувачі повинні дотримуватися принципів академічної доброчесності і застерігатися бездумного списування тексту, повного подання літературного джерела, усвідомлюючи наслідки порушення, що визначені Кодексом академічної доброчесності учасників освітнього процесу Одеського національного університету імені І. І. Мечникова <http://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/documents/acad-dobrochesnost.pdf> [12].

У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач залишає за собою право змінити тему завдання.

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття № 1

3 ТЕМИ: «ОСНОВНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВУ ОСОБИСТІТЬ»

План

1. Поняття про психологію здоров'я
2. Фактори мотивації здорового способу життя та мета психології здоров'я
3. Здоров'я людини в контексті психології
4. Критерії психічного здоров'я
5. Фактори підвищення рівня психічного здоров'я
6. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості

Мета: розібрати та засвоїти категорію здоров'я у контексті психології. Опрацювати практичні вправи.

Теми доповідей:

1. Дати порівняльну характеристику понять психології здоров'я і психічного здоров'я: відмінності, подібності.
2. Охарактеризувати вислів: «Особистість - соціальна істота»
3. Сучасне суспільство і психічне здоров'я в Україні
4. Динаміка психіатричних захворювань в період з 2014 до 2022 року
5. Аналіз найбільш поширених наукових уявлень про феномен здоров'я
6. Значення психолога в формуванні (підтримці) психічного здоров'я.
7. Фактори, що формують здоров'я.
8. Класифікація психічних аномалій запропонована німецьким психіатром Еміль Крепелінім.

Рекомендації до завдання: (на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5).

Запитання до практичного заняття:

1. Психологія здоров'я як розділ психологічної науки.
2. Що таке предмет психології здоров'я людини як галузь психологічної науки?
3. Охарактеризуйте об'єкт психології здоров'я людини.
4. Назвіть завдання та мету психології здоров'я як навчальної дисципліни.
5. Які існують критерії психічного здоров'я людини
6. Фактори мотивації здорового способу життя.
7. Рівні психічного здоров'я.
8. Фактори, що сприяють підвищенню рівня психічного здоров'я особистості.
9. Поняття про психічну норму і відхилення в психічному здоров'ї.
10. Принципи забезпечення здоров'я особистості.

Завдання підвищеної складності:

1. Які існують психологічні чинники здоров'я і чинники мотивації здорового способу життя
2. Взаємозв'язок психології здоров'я з іншими науковими дисциплінами.

Рекомендації до завдання: (на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5).

Термінологічний диктант:

Агресія. Адаптаційний синдром. Адаптація – (в широкому розумінні).
Бажання. Безумовна позитивна увага. Вершинне переживання.
Витіснення. Впевненість у собі. Відкритість переживання.
Відповідність. Заперечення. Дефіцитарні мотиви, Д-мотиви.

Практичні вправи:

1. «Притча о двох деревах» (додаток Б)
2. Оцінка рівня задоволеності якістю життя (Н. Б. Водоп'янової)

Література:

Основна: [2; 4; 5; 10; 11]

Додаткова: [8; 9]

Електронні інформаційні ресурси: [2; 4; 5]

Практичне заняття № 2

З ТЕМИ: «ПРИНЦИПИ І ПРИЙОМИ ПСИХІЧНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ»

Мета: Пропрацювати складові уявлень про здорову особистість.
Опрацювати тестові методики.

План

1. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах
2. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників
3. Основні складові частини внутрішньої картини здоров'я та її формування
4. Психічне здоров'я людини та позитивні емоційні стани
5. Психічне здоров'я людини й депресивні стани

Теми доповідей:

1. Здоров'я людини як предмет комплексного міждисциплінарного дослідження
2. Проблема психології здоров'я
3. Фізичне здоров'я - визначення, фактори фізичного здоров'я.
4. Клінічні ознаки депресивного стану
5. Депресія: симптоми, причини та види

Рекомендації до завдання: (на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5).

Запитання до практичного заняття:

1. Теорія пошуку сенсу життя В. Франкла.
2. Теорія Н. Енкельмана про владу мотивації.
3. Принципи розкриття особистості (за Н. Енкельманом).
4. Сучасні погляди на психологічну проблему здоров'я людини.
5. Психологія якостей зрілої особистості. Характеристика психічного здоров'я самоактуалізованих людей.
6. Механізм формування внутрішньої картини здоров'я.

7. Виділіть психологічні складові, що визначають формування внутрішньої картини здоров'я.
8. Види позитивних емоцій і їхній вплив на психічне здоров'я.
9. Депресивний настрій як причина негативного мислення.

Завдання підвищеної складності:

1. Особливості уявлень молоді про здоров'я та ідеал здорової людини
2. Принципи і прийоми психічного оздоровлення особистості

Рекомендації до завдання: (на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5).

Термінологічний диктант:

Екзистенціальна філософія. Екзистенціальний спосіб життя.

Емпірична свобода

Захист психологічний. Ієрархія потреб. Ізоляція. Креативність.

Метацінності. Мотив. Невідповідність. Обумовлена позитивна увага.

Практичні вправи:

Проективний метод психодіагностики ВКЗ [5, с.293]

Література:

Основна: [2; 4; 5; 10; 11]

Додаткова: [8; 9; 10]

Електронні інформаційні ресурси: [2; 4; 5]

Практичне заняття № 3

З ТЕМИ: «ПСИХОГІГІЄНА СІМ'І І ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

Мета: засвоїти психологічні механізми забезпечення здоров'я людини. Розібрати види та особливості психогігієни. Опрацювати тестові методики.

План

1. Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я
2. Самоконтроль стану і поведінки в забезпеченні здоров'я
3. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я

4. Психогігієна і збереження здоров'я людини

Теми доповідей:

1. Історія створення методики м'язової релаксації
2. Структура методики м'язової релаксації
3. Психофізіологічні механізми методики м'язової релаксації
4. Психічна саморегуляція як невід'ємний компонент здорової особистості (С. М. Шінгаєв)
5. Технологія і ефективність м'язової релаксації (Ю. І. Філімоненко)
6. Оцінка успішності релаксаційних занять

Рекомендації до завдання: (на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5).

Запитання до практичного заняття:

1. Роль самоконтролю в психологічному забезпеченні здоров'я.
2. У чому полягає взаємозв'язок самоконтролю і психічних процесів
3. У чому виражений механізм компенсації у забезпеченні надійності професійної діяльності людини?
4. Саморегуляція стану та поведінки у забезпеченні здоров'я.
5. Життєва стійкість і психічне здоров'я.
6. Як психогігієна впливає на збереження здоров'я людини?

Завдання підвищеної складності:

Психогігієна сім'ї і збереження здоров'я людини

Рекомендації до завдання: (на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5).

Термінологічний диктант:

Переконаність. Повноцінно функціонуюча людина. Потреба в безпеці та захисті. Потреба в позитивній увазі до себе. Потреба в приналежності. Потреба в самоповазі. Проекція. Професійна придатність. Психологічний аспект адаптації.

Практичні вправи:

Самооцінка фізичного, психічного і соціального здоров'я. Додаткова: [6, с.18-22]

Література:

Основна: [5; 8; 10; 11; 14]

Додаткова: [3; 5; 6; 7; 8]

Електронні інформаційні ресурси: [1; 5; 6]

Практичне заняття № 4

**З ТЕМИ: «ФОРМИ ПРОЯВУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В
ДОРΟΣЛИХ І ДІТЕЙ ТА ЇХ КОРЕКЦІЯ»**

Мета: Закріпити дефініцію соціального здоров'я. Пропрацювати основні психологічні захисти особистості, дослідити їх у себе. Опрацювати тестові методики.

План

1. Усвідомлення себе і свого місця у світі
2. Соціальне здоров'я особистості
3. Захисні реакції і механізми особистості
4. Подолання й опанування себе як корекція підсвідомого захисту

Теми доповідей:

1. Задоволенням потреб особистості за А. Маслоу.
2. Екзистенційний аналіз В. Франкла та його визначені два чинники, які патогенні в усвідомленні себе і свого місця у світі.
3. Катарсис та його психологічні механізми.
4. Сублімація та її психологічні механізми.
5. Здоров'я як соціальний феномен.
6. Вплив на здоров'я освіти, матеріального становища, посадової позиції.
7. Охарактеризуйте основні теоретичні моделі, що описують співвідношення трудової діяльності і активності у час дозвілля.

Рекомендації до завдання: (на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні

положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5).

Запитання до практичного заняття:

- 1.Опишіть уявлення про себе і своє місце у світі.
- 2.Розкрийте поняття соціальне здоров'я особистості.
- 3.Яким чином створюють механізми психологічного захисту?
- 4.Охарактеризуйте механізми психологічного захисту: заперечення, придушення, раціоналізація, витіснення, проєкція, відчуження, заміщення, сновидіння, сублимація, катарсис.
- 5.Що таке психологічний захист і які існують стратегії переборювання особистості?

Завдання підвищеної складності:

Форми прояву психологічного захисту в дорослих і дітей та їхня корекція

Рекомендації до завдання: (на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5).

Термінологічний диктант:

Раціоналізація. Регресія. Ризик.

Практичні вправи:

Орієнтовна оцінка емоційного благополуччя (додаток В)

Література:

Основна: [6; 10; 11; 13]

Електронні інформаційні ресурси: [1; 2; 3]

Практичне заняття № 5

З ТЕМИ: «ПСИХОГІГІЄНА СІМ'І І ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

Мета: Узагальнити уявлення про стрес, його види та вплив на особистість та її життя. Опрацювати тестові методики.

План

1. Поняття психологічного стресу та причини його виникнення
2. Поняття професійного стресу і причини його виникнення
3. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуація

Теми доповідей:

1. Поведінкові, інтелектуальні, фізіологічні та емоційні ознаки стресу.
2. Методи оцінки стану серцево-судинної системи і вегетативної нервової системи при стресі.
3. Методи оцінки реакції при стресі.
4. Психологічні тести, які використовуються для оцінки причин стресу і характеристик його прояву.
5. Інтроекція як метод оцінки стресу.
6. Посттравматичні стресові розлади (ПТСР).

Рекомендації до завдання: (на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5).

Запитання до практичного заняття:

1. Поняття психологічного і професійного стресу.
2. Модель професійного стресу.
3. Причини професійного (інформаційного) стресу.
4. Області стресу в повсякденному житті.
5. Типи внутрішньо особистісних стресорів.
6. Особливості поведінкових реакцій людини в ситуації стресу.
7. Характеристики реагування під час стресу (локус-контроль, психологічна витривалість, самооцінка).
8. Які стратегії використовують для подолання та управління стресом?

Завдання підвищеної складності:

Мета та завдання психологічної служби в роботі у стресових ситуаціях

Рекомендації до завдання: (на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні

положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5).

Термінологічний диктант:

Самоактуалізація. Самоактуалізуючі люди. Самоконтроль.
Самоспостереження. Самовладання.

Практичні вправи:

Методика дослідження локусу контролю (ЛК) (Дж. Роттера) [5, с. 197 - 200]

Міссіпська шкала для ПТСР [5, с. 235- 239]

Література:

Основна: [2; 4; 5; 6; 7; 11; 13; 14]

Електронні інформаційні ресурси: [1; 2; 6]

Практичне заняття № 6

З ТЕМИ: «ПРОФІЛАКТИКА АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ»

Мета: Розібрати поняття адиктивної поведінки та її види. З'ясувати риси адиктивної особистості. Опрацювати тестові методики.

План

1. Поняття адиктивної поведінки
2. Види адиктивної реалізації
3. Характерні риси адиктивної особистості та профілактика залежної поведінки

Теми доповідей:

1. Види профілактики залежної поведінки
2. Шопінг залежність
3. Кіберзалежність та мери профілактики

Рекомендації до завдання: *(на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5).*

Запитання до практичного заняття:

1. Розкрийте поняття адиктивної поведінки.
2. Які існують фармакологічні і нефармакологічні види адиктивної реалізації?
3. Охарактеризуйте види адиктивної реалізації: алкогольна залежність, наркотична залежність, залежність від токсичних речовин.
4. Що таке працезалежність, голодування і переїдання, ігрова залежність, інтернет-залежність?
5. Дайте характеристику рис адиктивної особистості та їх профілактики.
6. У чому полягає профілактика адиктивної поведінки?

Термінологічний диктант:

Саморегуляція. Самопочуття . Становлення. Стрес. Стресори. Сублімація.

Практичні вправи:

Рання профілактика наркоманії «Таємниця квітки папоротника»

Оцінка адиктивних установок осіб, що страждають на алкоголізм та наркоманію.

Методика «Визначення праце залежності» [5]

Література:

Основна: [2; 3; 5; 6; 13; 14]

Додаткова: [5, с. 63]

Електронні інформаційні ресурси: [2; 6]

Практичне заняття № 7

З ТЕМИ: «ПСИХОЛОГІЯ ДОВІРЧОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ»

Мета: Узагальнити уявлення про віру та довіру, розібрати класифікацію довірчих стосунків та психологічні особливості впевненої в собі особистості. Опрацювати тестові методики.

План

1. Поняття про віру та довіру
2. Класифікація довірчих стосунків
3. Психологічні особливості впевненої в собі особистості

Теми доповідей:

1. Різне та загальне між вірою та довірою
2. Сенс та значущість довірчих стосунків
3. Психологічні особливості не впевненої в собі особистості

Рекомендації до завдання: (на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5).

Запитання до практичного заняття:

1. Які функції виконує довіра в житті людини?
2. Фактори, що впливають на формування різних видів довіри і довірчих відносин.
3. Класифікація довірливих відносин.
4. Визначте психологічні особливості впевненої в собі особистості
5. Класифікація довірчих відносин.
6. На чому ґрунтується впевненість особистості?

Завдання підвищеної складності:

1. Психологія довірчої поведінки особистості
2. Гендерні особливості психологічної підтримки особистості

Рекомендації до завдання: (на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5).

Термінологічний диктант:

Тенденція актуалізації. Тенденція самоактуалізації. Тривога. Феноменологія.

Практичні вправи:

Методика дослідження впевненості на усвідомлюваному рівні (додаток Д)

Література:

Основна: [2; 3; 5; 7; 9]

Додаткова: [1; 2]

Електронні інформаційні ресурси: [3; 6]

Методичні рекомендації щодо проведення підсумкового контролю з дисципліни «Психологія здоров'я»

Форма підсумкового контролю – іспит. Загальна підсумкова оцінка (сума балів) складається з оцінки поточного контролю результатів навчання впродовж семестру та оцінки результатів навчання при проведенні контрольних заходів під час підсумкового контролю (іспит).

Схема розподілу балів:

Максимальна кількість балів за поточний контроль - 60.

Максимальна кількість балів за підсумковий контроль - 40.

Критерії оцінювання поточного контролю: оцінюються знання, які виявив здобувач при роботі на практичних заняттях та при виконанні самостійної роботи. Додаткові до поточного оцінювання бали нараховуються за індивідуальне завдання.

Здобувач допускається до підсумкового контролю (іспиту) за навчальну дисципліну, якщо він виконав усі види практичних робіт, передбачених робочою програмою незалежно від сумарної кількості балів, отриманих за результатами поточного контролю за семестр.

Повторне складання іспиту з метою покращення оцінки не допускається.

Оцінювання роботи здобувача

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточний та періодичний контроль											Підсумковий контроль (Іспит)	Сума балів
Змістовий модуль №1 10		Змістовий модуль №2 10		Змістовий модуль №3 30						Індивідуальне самостійне завдання 10		
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10			
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	40	100

T1, T2, T3, T4 – теми змістових модулів

Оцінювання знань (розподіл балів) здобувачів

Метод	Форма	Бали	максимум
Усний контроль	опитування	2 бали	20
Практичний контроль	Робота на практичних заняттях	2 бали	15
Індивідуальне самостійне завдання	Реферат	2 бали	10
	Доповідь	3 бали	
	Опорні конспекти, тезаурус	2 бали	
	Звіт	3 бали	
Підсумковий контроль (Іспит)			40
Всього			100

Шкала оцінювання навчальних досягнень: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 - 100	A	Відмінно	зараховано
85-89	B	Дуже добре	
75-84	C	Добре	
70-74	D	Задовільно	
60-69	E	Допустимо	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Питання для підсумкового контролю (екзамен)

1. Предмет психології здоров'я.
2. Поняття про психологію здоров'я.
3. Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань
4. Здоров'я людини в контексті психології.
5. Базові визначення стану здоров'я.
6. Фактори підвищення рівня психічного здоров'я
7. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості
8. Основні уявлення про здорову особистість
9. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах
10. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників
11. Внутрішня картина здоров'я
12. Основні складові частини внутрішньої картини здоров'я та її формування
13. Психологія здоров'я та здорового способу життя людини та позитивні емоційні стани
14. Психологія здоров'я та здорового способу життя людини й депресивні стани
15. Психологічне забезпечення здоров'я людини
16. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я
17. Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я
18. Самоконтроль стану і поведінки в забезпеченні здоров'я
19. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я
20. Психогігієна і збереження здоров'я людини
21. Психологічний захист особистості
22. Усвідомлення себе і свого місця у світі
23. Соціальне здоров'я особистості
24. Захисні реакції і механізми особистості
25. Особистість і стрес
26. Поняття психологічного стресу та причини його виникнення

27. Поняття професійного стресу та причини його виникнення
28. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях
29. Психологія впевненості особистості
30. Поняття про віру та довіру
31. Класифікація довірливих стосунків
32. Психологічні особливості впевненої в собі особистості
33. Психологія професійного довголіття
34. Основні шляхи розвитку особистості професіонала
35. Розробка гуманістично орієнтованої моделі професійного розвитку
36. Особливості психології дорослих людей у різні періоди життя
37. Шляхи продовження професійного довголіття
38. Практична психологія здоров'я
39. Професійна діяльність психолога в психології здоров'я
40. Мета і завдання фахівця-психолога в галузі здоров'я
41. Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я
42. Психодіагностика стану здоров'я особистості
43. Орієнтована оцінка здорової поведінки
44. Орієнтована оцінка емоційного благополуччя
45. Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості
46. Дослідження особистості біографічним методом
47. Методика дослідження впевненості на усвідомлюваному рівні
48. Методика дослідження локусу контролю (ЛК) (Дж. Роттера)
49. Тест-опитувальник особистісної зрілості
50. Тест на професійний стрес
51. Діагностика смислових життєвих орієнтацій
52. Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб
53. Психодіагностика самотності
54. Проективний метод психодіагностики
55. Методика визначення ризику здатності до суїцидальності
56. Опитувальники на — вигорання

57. Які існують напрями роботи з розкриття потенціалу здоров'я людини ?
58. Міссіпська шкала для ПТСР
59. Методика діагностики ставлення до людей з інвалідністю
60. Назвіть фактори, що визначають ставлення людини до власного здоров'я.
61. Тест акцентуації характеру
62. Методика діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса
63. Діагностика типів ставлення до хвороби

Рекомендована література

1. Білявський Г.О. Основи екології. Навчальний посібник. – К.: Либідь, 2016. – 408 с.
2. Галецька І. Сосоновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2016. 338 с.
3. Голінько, В. І. Валеологія. Основні засади здорового способу життя: навч. посіб. / В. І. Голінько та ін.; Національний гірничий ун-т. - Д. : НГУ, 2015.
4. Загальна теорія здоров'я і здоров'я збереження: колективна монографія. - Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 446 с.
5. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.
6. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
7. Методика визначення рівня особистісної зрілості Ю. Гільбуха URL: <https://lektsii.org/15-70871.html>
8. Петриненко Т.В. Основи медичних знань. Підручник.-К.: Медицина. 2017.-248 с.
9. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. – 276с.
10. Тимофієва М.Ф., Двіжона О.В. Психологія здоров'я : навч. посіб. Чернівці : Книги - XXI, 2009. 295 с.
11. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В.Толкунової.-Київ: 2018.-156 с.
12. Положення про запобігання та виявлення плагіату у навчальній та науково-дослідній роботі учасників освітнього процесу та науковців Одеського національного університету імені І.І. Мечникова URL: <http://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/documents/acad-dobrochesnost.pdf>.

13. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи – Л. М. Вольнова. – К. , 2012. – 275 с.
14. Штифурак В. С. Психологічна допомога: види, підходи та напрями: навчальний посібник / В. С. Штифурак, О. І. Шаманська Вінниця: Едельвейс і К, 2020. 340 с.
15. Цехмістер Я.В., Данилюк І.В., Родіна Н.В. Створення опитувальника стресових реакцій у дослідженнях ортобіозу людини. Актуальні проблеми психічного та психологічного здоров'я : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (26-27 квіт. 2019 р., Одеса). – Одеса : Одеський нац. ун-т, 2019. URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/24967>

Додаткова

1. Базика Є.Л. Психічне здоров'я особистості як детермінанта її професійного потенціалу у пізньому зрілому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. – Випуск 1. Том 1 – 2018 р. – 242 с. (с.32 – 39)
2. Базика Є.Л. Психологічне здоров'я особистості як детермінанта її професійного потенціалу у пізньому зрілому віці: психологічний аспект. *Професійний розвиток особистості в євроінтеграційному просторі: монографія* / А.М. Старєва, О.А. Шевченко, І.П. Єрмакова та ін. – Миколаїв: Іліон, 2018. – 242 с. (с.101-116).
3. Базика Є.Л. Комплексна програма по активізації психофізіологічного стану осіб пізнього зрілого віку. *Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія* / відпов. Ред. Н.І. Тавровецька – Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2019. – 354 с. (с.124-141).
4. Валеологія: навчально-метод. матеріал для викладачів та студ. вищих навч. закл. / уклад. Л. С. Лойко та ін; Відкритий міжнародний ун-т розвитку людини "Україна". Вінницьке територіальне представництво. - К. 2011.
5. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. – Кам'янець-Подільський : ПП «Аксиома», 2019. – 80 с.

6. Загальна психологія з практикумом: лабораторний практикум частина 2 з дисципліни для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 053 Психологія / укладач Б.В. Барчі. - Мукачево : МДУ, 2017. - 51с. URL: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/616/1/Barchi%20B.V.%20Zaha%27na%20psykholohiya%202.pdf>
7. Міхеєнко, О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини. навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / 2-ге вид., переробл. і допов. Суми Університетська книга, 2010. 446 с.
8. Євсєєва, О.В. Вікова фізіологія та валеологія: навч. посібник. Ніжин. Ніжинський держ. ун-т ім. Миколи Гоголя, 2018. 226 с.
9. Основи здоров'я. Грибан В.Г. Валеологія. Навч. Посібник. Київ, Центр. Уч. Літ. 2018. 214 с.
10. Родіна Н.В. Психоісторичний вимір психологічного здоров'я особистості у рамках філософської антропології І.І. Мечникова. *V Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки», 2 лютого-2 березня 2017 / ОНУ ім. І.І. Мечникова [та ін.] ; за заг. ред.: Н. В. Родіна [та ін.] . – Електрон. кн. – Одеса :Одеський нац. ун-т, 2017 .215с.*
URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/10219>

Електронні інформаційні ресурси

1. Державний комітет статистики України URL: www.ukrstat.gov.ua.
2. Інституційний репозиторій ОНУ ім. І.І.Мечникова (ISSN:2310-7731)
URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/>
3. Міністерство охорони здоров'я України URL: <http://www.moz.gov.ua>.
4. Національна бібліотека ім. В.І.Вернадського URL: www.nbuv.gov.ua.
5. Психологія - Бібліотека українських підручників URL: westudents.com.ua › predmet › 25-psiholohiya
6. Електронні книги URL: <https://www.yakaboo.ua/ua/jelektronnye-knigi.html>

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ОДЕСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

Кафедра _____
Назва кафедри

РЕФЕРАТ

з _____
Назва навчальної дисципліни

Назва теми

Виконав(ла) _____
(ПІБ)

Курс

Спеціальність

Форма навчання

Викладач _____
(ПІБ)

ОДЕСА

20 _____

Два дерева (індійська притча)

Давним-давно росли в лісі два дерева. Коли дощ падав першому з них на листя чи напував коріння, дерево всотувало зовсім трошечки. Мовляв, як можна забирати все, нічого не лишаючи решті дерев!.. Натомість його сусід випивав усю вологу, яку дарувала йому природа.

Так само, коли світило сонечко, даруючи свої промені всьому живому, перше дерево відмовляло собі в задоволенні зігрітися. А друге купалось у золотих потоках, спрагло вбираючи корою та листям сонячне тепло.

Минули роки. Гілки та листочки першого дерева стали такими маленькими, що вже не в змозі були всотати бодай краплину дощу, а плоди настільки здрібніли, що сонячні промені просто не могли їх дістатися крізь щільну завісу з гілля інших дерев.

– Я повсякчас поступалося, а тепер не маю нічого... – тужливо і не потіло бідолашне дерево.

А тим часом його розкішний сусід, рясно обсипаний стиглими плодами щиросердно говорив:

– Дякую тобі, матінко Природо, за те, що ти дала мені в цьому житті все. Тепер я хочу віддати в сотні разів більше, вчинивши так, як робиш ти. Мої могутні крони захистять мандрівників від спеки та дощу. А плоди втамують голод кожного, хто їх скуштує, і потішать будь-кого чудовим смаком! Тож спасибі тобі за те, що дала мені можливість дарувати!

ДОДАТОК В

Орієнтовна оцінка емоційного благополуччя

Інструкція: За допомогою цієї таблиці можна оцінити рівень вашого емоційного благополуччя. Обведіть кружечком цифри, які відповідають тим відповідям, що найбільше вам підходять.

Таблиця

Питання	Згідний значною мірою	Згідний деякою мірою	Не згідний зовсім
1	2	3	4
У мене багато друзів	2	1	0
Схоже, я подобаюся людям	2	1	0
Я пишаюся тим, як прожив своє життя дотепер	2	1	0
Мені просто пристосуватися до раптових змін ситуації	2	1	0
Я знаю, що я сам відповідаю за своє благополуччя	2	1	0
Мені легко любити інших людей	2	1	0
Мені подобається моя робота (навчання)	2	1	0
Мені просто виражати свої почуття	2	1	0
Зазвичай, я щасливий	2	1	0
Мені подобається більшість людей, із якими я знайомий	2	1	0
Я знаю, що належну до тих, із ким люди хотіли б спілкуватися	2	1	0
Мені б не хотілося багато чого змінювати в собі	2	1	0
Загальна кількість балів:			

Інтерпретація:

- 22-24 бали: ви досягли емоційного благополуччя. Ви поважаєте себе, відчуваєте свою індивідуальність і вмієте радіти життю;
- 18-21 бал: вас якоюсь мірою можна назвати щасливим, але, очевидно, ви не зовсім задоволені собою та недооцінюєте себе як особистість;
- 17 балів і менше: ви могли б одержувати від життя набагато більше радості, ніж тепер.

Методика дослідження впевненості на усвідомлюваному рівні

За основу конструювання методики виявлення принципів поведінки й дій особистості була взята методика Д. Ковача, у якій одні судження носять більш рішучий та впевнений принцип або підхід, інші - невпевнений і нерішучий. Обираючи один із способів рішення, досліджувані набирають відповідну кількість балів.

Упевненість залежить від рішучості так само, як рішучість від упевненості, а невпевнена у собі людина недовірлива і має безліч упереджень.

Ситуації та принципи їх розв'язання, які пропонуються досліджуваним:

1. а) я не зміг би вчитися на "відмінно", навіть якби й організував себе;
- б) мені здається, що я зміг би вчитися на "відмінно", якби організував себе.
2. а) я відчуваю себе повним здоров'я і знаю, що стан організму не підведе мене в досягненні високих результатів;
- б) іноді з'являється думка, що організм може підвести мене в досягненні високих результатів, але я проганяю цю думку і від неї не залишається й сліду.
3. а) є мрія, але вона поки що не оформилася в конкретну мету;
- б) є мрія, але це, точніше, не мрія, а реальна мета.
4. а) судження про суперечливу дію або вчинок людини повинне бути всебічним, таким, що стосується всіх елементів її поведінки;
- б) судження про суперечливу дію або вчинок людини має бути визначеним і чітким за своєю суттю.
5. а) коли я занедужую, іноді не приймаю ліків, тому що вважаю, що кожен лік супроводжується несприятливим впливом на організм;
- б) хоча я знаю про побічний вплив кожних ліків, проте завжди їх приймаю;
- б. а) прагнення досягти чогось залежить від тривалої і ґрунтовної праці;
- б) прагнення до досягнення має бути справою кожного дня.
7. а) моя діяльність у майбутньому буде успішною і плідною;
- б) можливо, у майбутньому моя діяльність буде і успішною, і плідною.
8. а) мені здається, що іноді я виявляю деяку поміркованість;
- б) я не маю такого прояву.
9. а) я відчуваю, що мені вдається досягти своєї мети;
- б) не відчуваю - обставини і життя покажуть.
- 10.а) мій виступ перед групою людей супроводжується внутрішньою

боротьбою, іноді - муками;

б) виступ перед великою кількістю людей не становить особливих труднощів.

11.а) змінити програму, засоби й методи підготовки зовсім не складно, аби це все мало раціональне зерно;

б) думаю, що зміна програми, засобів і методів підготовки - відповідальна справа: треба переоцінити й переосмислити наявні уявлення.

12.а) ті, хто займається подібною дільністю, повинні мати такий самий погляд на підготовку, як і я;

б) я думаю, що в мене у цілому правильний погляд на підготовчу роботу.

13.а) упевнений, що досягну своєї мрії;

б) можливо, я досягну своєї мрії.

14.а) моє правило: “Швидко приймати рішення і діяти, звичайно, за умови осмислення ситуації”;

б) моє правило: “Сім разів відміряй, один раз відріж”.

15.а) іноді прийняти рішення буває досить складно, тому що існує чимало непередбачених обставин;

б) для мене прийняти рішення завжди складно.

16.а) іноді сумніви в будь-чому починають стримувати мої зусилля;

б) сумніви, що з'являються, ще більше мобілізують мене в діях.

17.а) не знаю, який я: рішучий чи ні. Важко оцінити. Буває, що важко прийняти рішення, адже хочеться прийняти правильне рішення;

б) подобаються рішучі люди, хочу бути таким. Так, я такий і є.

Ключ для виявлення рівня впевненості й рішучості:

1 а, 2 а, 3 б, 4 б, 5 б, 6 б, 7 а, 8 б, 9 а, 10 б, 11 а, 12 а, 13 а, 14 а, 15 б, 16 б, 17 б.

У разі збігу букв за кожною ситуацією досліджувані одержують один бал. При сумі від 7 до 10 балів досліджувані одержують оцінку “упевнений”, 11 і більше - “досить упевнений”, 6 і менше - “невпевнений”.

Пропоновані досліджуваним ситуації неоднозначні. Тому для диференціації характеристики варто мати на увазі, що ситуації 2, 3, 6, 7, 9, 12, 13 пов'язані зі ставленням до майбутньої діяльності, ситуації 1, 4, 10 характеризують упевненість у повсякденному житті, ситуації 5 і 8 показують наявність поміркованості в окремих життєвих обставинах, ситуації 11, 14, 15, 16, 17 розкривають рішучість як властивість характеру, що впливає на впевненість.

Навчальне видання

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я

Електронні методичні рекомендації
до практичних занять з курсу для студентів
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Електронне практичне видання

Укладач:

Бази́ка Євге́нія Леоні́дівна

В авторській редакції

Затвердж. авт. **16.12.2022**. Шрифт Times New Roman.
Системні вимоги: операційна система сумісна з програмним
забезпеченням для читання файлів формату PDF.
Обсяг 130 КБ. **Зам. № 2555.**

Видавець і виготовлювач
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4215 від 22.11.2011 р.
65082, м. Одеса, вул. Єлісаветинська, 12, Україна
Тел.: (048) 723 28 39, e-mail: druk@onu.edu.ua