

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

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я

Електронні методичні рекомендації
до самостійної роботи 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;

О.С. Данілова – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної і клінічної 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.*

П863 **Психологія** здоров'я [Електронний ресурс]: електрон. метод. рекомендації до самостійної роботи з курсу «Психологія здоров'я» для студ. першого (бакалавр.) рівня вищої освіти /уклад. Є.Л. Бази́ка. - Одеса : Одес.нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. – 45 с. – 317 КБ.

Методичні рекомендації містять загальні відомості про курс, рекомендації щодо забезпечення самостійної роботи студентів, її організацію та форми, зміст дисципліни, вимоги до виконання реферату, доповіді, теми рефератів та доповідей, критерії оцінювання, список літератури, тезаурус, додатки. Наведено тестові методики, практичні вправи для більш глибокого опрацювання кожної теми.

Вивчення курсу допоможе студентам орієнтуватися в теоретичних питаннях фізичного та психічного здоров'я, виділяти моделі здорової особистості, психологічних особливостей 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	5
Зміст навчальної дисципліни	8
Методичні рекомендації щодо забезпечення самостійної роботи студентів	10
Організація та форми самостійної роботи здобувачів вищої освіти	12
Методичні рекомендації здобувачам з підготовки доповідей та рефератів	16
Завдання до самостійної роботи	19
Рекомендовані теми доповідей та рефератів	26
Додаткові питання для підготовки до диспутів	27
Критерії оцінювання самостійної роботи студента	28
Список рекомендованої літератури	29
Тезаурус	33
Додатки	39

ПЕРЕДМОВА

Зміст рекомендацій до самостійної роботи з курсу «Психологія здоров'я» спрямований на поглиблення теоретичних знань, розвиток самостійного мислення і набування вмінь опрацювання наукової літератури. Все це має сприяти професійному становленню майбутніх психологів.

Від здобувачів вищої освіти вимагається:

1. Ведення тематичного словника та опорного конспекту означених тем.

2. Опрацювання літератури з кожної теми за формою, яка обирається самостійно (конспект, тези, план, таблиця, схема, висновки тощо і, з визначенням особистого ставлення до змісту роботи (за бажанням). Список рекомендованої літератури можна доповнити науковими працями, які слухач підібрав самостійно.

3. Висловити своє міркування щодо питань проблемного характеру, які подані до кожної теми та додаткових питань (за бажанням). Вони спрямовані на усвідомлення актуальних проблем і пошук шляхів їх вирішення, загострення уваги на суперечностях, які залежать від конкретних умов педагогічного процесу і життєвих обставин.

4. Доцільно основний зміст кожної теми подати у вигляді таблиці або схеми, проаналізувати та доповнити запропоновані таблиці.

5. Виконати завдання на розвиток рефлексивних процесів, аналіз і оцінку власного фізичного, соціального, психологічного та душевного здоров'я, визначення проблемних міст у своєї особистості. Опрацювати тестові методики з написанням самозвітання та самоаналізу.

Наприкінці опрацювання курсу важливо дати самооцінку якості його засвоєння загалом (або окремих тем). Доцільно поставити собі конкретну оцінку. До того ж обов'язково зазначити свої критерії оцінювання та що було зроблено, щоб відповідати їм.

ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

Навчальна дисципліна «Психологія здоров'я» є складовою освітньої програми підготовки спеціалістів зі спеціальності 053 «Психологія», які навчаються в ОНУ ім. І. І. Мечникова, та розроблена кафедрою соціальної психології відповідно до навчального плану. Курс «Психологія здоров'я» викладається здобувачам 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 в сфері збереження здоров'я;
- організовувати самостійну роботу студентів щодо закріплення та розширення наукових знань в 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 відповідно до запиту;
- здатність дотримуватися норм професійної етики;
- здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Програмними результати навчання курсу означені наступні:

- розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань;
- складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів тощо відповідно до вимог замовника;
- знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога;
- вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

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.

Основними формами роботи в процесі вивчення дисципліни є лекції, практичні заняття та самостійна робота.

На лекційних заняттях студенти отримують систематизовану інформацію з дисципліни. Метою практичних занять є поглиблене вивчення здобувачами теоретичного матеріалу, формування навички самостійної переробки наукових текстів та узагальнення матеріалу, розвиток критичного мислення, набуття вміння оперувати основними поняттями, відпрацювання умінь та навичок прийняття практичних рішень у професійної діяльності, що мають в основі теоретичний фундамент. Метою самостійної роботи студентів у навчальному процесі є опрацювання та закріплення психологічних знань, здійснення підготовки до практичних занять на основі аналізу літературних джерел, розвиток умінь самопізнання та саморозвитку.

Перевірка якості засвоєння навчального матеріалу забезпечується такими формами контролю як переодичний, поточний та підсумковий контроль (екзамен).

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. Головні 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 підсвідомого захисту. Форми опанування себе.

Тема 6. Особистість і стрес

Поняття психологічного стресу та причини його виникнення. Стреси професійної діяльності. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуація. 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 продовжен-

ня 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 ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Окрім аудиторних занять у навчальних планах з дисципліни «Психологія здоров'я» передбачено самостійну роботу студентів з позалекційної тематики, мета якої – формування пізнавальної активності, засвоєння основних вмінь та навичок роботи з навчальними матеріалами, поглиблене засвоєння вже здобутих знань, підвищення рівня організованості та професійної підготовки.

Під час самостійної роботи студенти мають оволодіти конкретними вміннями та навичками, а саме:

- самостійно організувати навчальну діяльність;
- самостійно працювати в бібліотеці з каталогами, з поісковими системами Інтернет;
- працювати з навчальною, навчально-методичною, науковою, науково-популярною літературою та періодичними виданнями;
- конспектувати літературні джерела, вміти складати опорні конспекти;
- складати тезаурус за темами;
- працювати з довідковою літературою;
- опрацьовувати статистичну інформацію.

Нагальною необхідністю для кожного здобувача вищої освіти є вміння раціонально організовувати свою навчальну діяльність – скла-

сти план роботи, чітко визначити її послідовність. Необхідно, щоб план самостійного навчання був реальним і його виконання давало плідні результати.

Щоб самостійна робота була плідною, значну частину часу слід працювати самостійно з літературними джерелами та періодичними виданнями. Для продуктивної роботи з літературними джерелами студентові корисно скласти свою власну бібліографію, заповнюючи бібліографічні картки на необхідні для нього книги, брошури, статті.

Відібрана для самостійного опрацювання література може бути різною як за обсягом наукових даних, так і за характером викладу. Потрібно відібрати необхідний для опрацювання матеріал (глави, розділи, підрозділи тощо), а також розподілити його за важливістю (що для вивчення, а що для ознайомлення). Процес читання має відбуватися повільно, вдумливо, до незрозумілих питань слід обов'язково повертатися, наводити додаткові довідки, щоб зрозуміти сутність думки автора. Значення незнайомих термінів слід одразу ж з'ясовувати за тлумачними словниками, енциклопедіями або спеціалізованими довідниками.

Під час роботи з літературою корисно занотовувати найважливіші думки, формулювання, окремі висловлювання із зазначенням автора, джерела, сторінок і абзаців. Для кращого засвоєння матеріалу, розвитку творчого мислення основний зміст прочитаного доцільно формулювати у вигляді тез.

Опорний конспект є стислим викладом основної сутності опрацьованого літературного матеріалу. Він має бути стислим, змістовним і записаним своїми словами і формулюваннями. Класичні визначення, оригінальні думки, висловлювання слід заносити до конспекту повністю з посиланнями на автора, джерело та сторінку. Під час конспектування важливо дотримуватися логічного зв'язку окремих складників тексту. В конспекті корисно підкреслювати найважливіші теоретичні положення, визначення, висновки і робити помітки на полях. Систематичне конспектування опрацьованого матеріалу дисциплінує розум, відпрацьовує вміння формулювати свої думки в корот-

кій змістовній формі, сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу, підвищує організованість.

Щоб мати цілісне уявлення про навчальну дисципліну «Психологія здоров'я», студентів вкрай необхідно користуватися довідковою літературою – енциклопедіями, енциклопедичними словниками, галузевими довідниками, спеціалізованими журналами тощо.

Опанування курсу «Психологія здоров'я» супроводжується складанням опорних конспектів, тезаурусу за темою, рефератів чи доповідей, опрацюванням психодіагностичних тестів з самоаналізуванням та написанням самозвітів. Значний обсяг цифрової, медичної чи психологічної інформації доцільно зводити у таблиці, це впорядковує дані, робить їх зручнішими для сприйняття.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ФОРМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Самостійна робота студентів потребує стійкої мотивації до оволодіння ґрунтовними знаннями, що визначається необхідністю ефективної професійної діяльності у подальшому.

На її активізацію впливають такі чинники:

- участь у творчій діяльності;
- використання у навчальному процесі активних методів навчання;
- мотивуючі фактори; контролю знань у вигляді рейтингової та накопичувальної системи оцінювання знань
- необхідність обов'язкового виконання індивідуальних завдань;
- розширення обсягу знань шляхом опрацювання додаткової літератури.

Основне завданням в організації самостійної роботи – навчити здобувачів вищої освіти свідомо працювати не тільки з навчальним матеріалом, а й з науковою інформацією, закласти основи самоорганізації та самовиховання, сформувані вміння, навички та бажання постійно підвищувати кваліфікацію, компетенції.

При вивченні дисципліни «Психологія здоров'я» необхідна організація самостійної роботи, що поєднує такі взаємопов'язані форми, як аудиторна робота, позааудиторна пошуково-аналітична робота, психодіагностична та творча навчально-наукова робота.

Аудиторна самостійна робота реалізується в процесі лекційних і практичних занять.

Під час практичних занять відбувається перевірка засвоєння отриманих знань шляхом застосування попередньо підготовленого методичного матеріалу – доповідей, питань для поточного контролю знань, що дозволяє виявити ступень опанування здобувачами необхідних теоретичних і практичних положень. Крім того, застосовуються такі форми аудиторної діяльності як опитування, аналіз типових помилок, дискусії, проблемні питання, рефлексійний аналіз розуміння матеріалу тощо. Підготовка до таких занять потребує ґрунтовної теоретичної і практичної самостійної роботи студентів.

При проведенні практичних занять обговорюються попередньо визначені питання, до яких студенти готують тези виступів, реферати, доповіді. Під час цих занять студенти виявляють:

- уміння аналізувати навчальний матеріал;
- здатність формулювати та захищати свою позицію;
- активність;
- здатність науково мислити;
- навички самостійної роботи з літературою, першоджерелами з дисципліни та методикою їх опрацювання;
- вміння якісно підготувати реферат, доповідь тощо.

Дискусії дозволяють виявити індивідуальні особливості розуміння обговорюваного питання і спільні погляди, навчитись у творчій суперечці шукати істину. В ході дискусії студенти збагачують зміст вже відомого матеріалу, впорядковують і закріплюють його.

Форми проведення практичних занять у формі дискусій можуть бути різними. З дисципліни «Психологія здоров'я» застосовують такі:

1. запитання і відповіді з коментарями;
2. розгорнуті бесіди;
3. дискусії за принципом «круглого столу»;

4. обговорення письмових рефератів, доповідей та їх оцінювання;
5. розв'язання проблемних питань, розбір конкретних ситуацій.

Позааудиторна робота – це пошуково-аналітична і наукова робота. Завдання, що постають перед здобувачами вищої освіти в ході самостійної роботи, сприяють мисленню, формуванню умінь і навичок. Завдання для самостійної роботи поглиблюють і закріплюють знання та уміння, отримані на лекціях і практичних заняттях. Доцільними при вивченні дисципліни «Психологія здоров'я» є такі форми проведення самостійної роботи:

1. пошук та огляд наукових джерел за заданою проблематикою;
2. підготовка рефератів, доповідей;
3. складання тезаурусу за темами;
4. відповідальне виконання домашніх завдань;
5. проведення навчальної психодіагностики за окремими методиками з самоаналізуванням та написанням звітів.
6. ретельна підготовка до практичних занять і дискусій різних видів тощо.

Тематичний план самостійної роботи студента

№ з/п	Назва теми
1	Характеристика понять психології здоров'я і психічного здоров'я: відмінності, подібності. Сучасне суспільство і психічне здоров'я в Україні. Динаміка психіатричних захворювань в період з 2014 до 2022 року. Аналіз найбільш поширених наукових уявлень про феномен здоров'я/ <i>підготовка до проблемної лекції (проблемне питання). Складання опорних конспектів, складання тезаурусу за темою</i>
2	Дослідити уявлення про здоров'я людини. Визначити психологічні чинники, які впливають на здоров'я. 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. Психологічне відношення людини до власного здоров'я/ <i>підготовка до проблемної лекції (проблемне питання). Складання опорних конспектів, складання тезаурусу за темою, написання доповіді</i>
3	Фактори, що сприяють підвищенню рівня психічного здоров'я особистості. Поняття про психічну норму і відхилення в психічному здоров'ї. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості. Механізм формування внутрішньої картини здоров'я. Психологія якостей зрілої особистості. Ознайомлення з практичною вправою – проєктивний метод психодіагностики ВКЗ./ <i>підготовка до лекції. Складання опорних конспектів, складання</i>

	<i>тезаурусу за темою, опрацювання проєктивної методики – написання звіту</i>
4	Роль самоконтролю в психологічному забезпеченні здоров'я. Саморегуляція стану та поведінки у забезпеченні здоров'я. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я. Життєва стійкість і психічне здоров'я / <i>підготовка до практичного заняття. Складання опорних конспектів, складання тезаурусу за темою, доповідь чи реферат на вибір</i>
5	Екзистенційний аналіз В. Франкла та його визначені два чинники, які патогенні в усвідомленні себе і свого місця у світі. Форми прояву психологічного захисту в дорослих і дітей та їхня корекція. Практична вправа: методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб, орієнтована оцінка здорової поведінки / <i>підготовка до практичного заняття. Складання опорних конспектів, складання тезаурусу за темою, опрацювання психодіагностичних тестів – написання звіту</i>
6	Поняття психологічного і професійного стресу. Модель професійного стресу його причини. Класична теорія стресу Г. Сельє. Поняття фізіологічного й психологічного стресу (Р. Лазарус). Особливості поведінкових реакцій людини в ситуації стресу. Стратегії, які використовують для подолання та управління стресом. Міссіпська шкала для ПТСР, шкала сприйнятого стресу (PSS-10):/ <i>підготовка до практичного заняття – складання тезаурусу за темою, доповідь, опрацювання психодіагностичних тестів написання звіту</i>
7	Характеристика рис адиктивної особистості та їх профілактики. Фармакологічні і нефармакологічні види адиктивної реалізації. Характеристика видів адиктивної реалізації: алкогольна залежність, наркотична залежність, залежність від токсичних речовин. Методики для діагностики рівня вираженості трудоголізму особистості / <i>підготовка до практичного заняття; складання опорних конспектів, складання тезаурусу за темою, написання доповіді чи реферату, опрацювання психодіагностичних тестів</i>
8	Класифікація довірчих стосунків. Психологічні особливості впевненої в собі особистості. Психологія довірчої поведінки особистості. Гендерні особливості психологічної підтримки особистості. Психологічні особливості не впевненої в собі особистості / <i>підготовка до проблемної лекції (проблемне питання). Складання опорних конспектів, складання тезаурусу за темою, написання доповіді</i>
9	Чотири соціально-психологічні типи старості. Класифікація типів пристосування людини до старіння. Ейджизм – чи є проблема в Україні? Проблема професійного довголіття / <i>підготовка до проблемної лекції (проблемне питання). Складання опорних конспектів, складання тезаурусу за темою, написання доповіді</i>
10	Мета і завдання фахівця-психолога в галузі здоров'я. Методи науково-психологічних досліджень у психології здоров'я. Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я/ <i>підготовка до підсумкового заняття колоквиуму</i>

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЗДОБУВАЧАМ З ПІДГОТОВКИ ДОПОВІДЕЙ ТА РЕФЕРАТІВ

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. Він повинен бути науковим, конкретним, певним, 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 оцінюються 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 – це підсумок вивчення студентами як окремої теми, так і дисципліни в цілому.

Обсяг реферату визначається специфікою досліджуваного питання і змістом матеріалів (документів), їх науковою цінністю та практичним значенням. Оптимальний обсяг реферату – 10–12 сторінок, він має відповідати вимогам до оформлення рукопису кваліфікаційної роботи: вступ і висновки в сумі не повинні перевищувати 20 % від її загального обсягу; текст друкується через 1,5 ін-

тервала на одній сторінці стандартного аркуша з такими полями: ліве – 30 мм, праве – 15 мм, верхнє – 20 мм, нижнє – 20 мм; всі сторінки нумеруються: загальна нумерація починається з титульного листа, проте порядковий номер на ньому не ставиться.

Обов'язково на титульному листі реферату вказуються: офіційна назва навчального закладу, інститут і кафедра; прізвище та ініціали автора реферату (аббревіатура навчальної групи); повна назва теми; прізвище та ініціали викладача; місто, де знаходиться навчальний заклад та рік написання реферату (див. **додаток А**). Після титульного листа подається зміст реферату з точною назвою кожного розділу (параграфу) і посиланням на сторінки.

Список використаних джерел складається з дотриманням загальноновизнаних вимог до робіт, що готуються до друку. До нього включаються лише безпосередньо використані в рефераті праці в алфавітному порядку прізвищ авторів. Монографії і збірники, що не мають на титульному аркуші прізвища автора (авторів), включаються до загального списку за алфавітним розміщенням заголовку.

Вибір теми реферату. Тема реферату – не просте повторення засвоєного матеріалу лекції або практичного заняття, вона повинна бути самостійним опрацюванням проблеми, досить чітко окресленої від інших. Неприпустимо поєднувати кілька проблем або, навпаки, штучно виокремлювати певні частини єдиного питання.

При виборі теми реферату слід опиратись на її актуальність, широту джерельної бази, наявність необхідного фактичного матеріалу, а також достатнє її висвітлення в науково-методичній літературі, що передбачає, в першу чергу, ознайомлення із загальною концепцією автора праці та його висновками.

Структура реферату: титульний аркуш; зміст (план); вступ; розділи (вони часто поділяються на параграфи); висновки; список використаних джерел; додатки (у яких наводяться таблиці, схеми, діаграми тощо); перелік умовних позначень.

У вступі обґрунтовується актуальність теми, її особливості, значення з огляду на розвиток науки та практики або науково-методичної діяльності у сфері освіти. У вступі необхідно подати

аналіз використаних джерел, назвавши при цьому авторів, які вивчали цю тематику, визначити сутність основних чинників, що вплинули на розвиток явища або процесу, який досліджується, на недостатньо досліджені чи вивчені питання, з'ясувавши причини їх слабкої аргументації.

Основна частина – це кілька розділів (що можуть бути розбиті на параграфи), логічно поєднані між собою.

Виклад матеріалу має бути логічним, послідовним, без повторень. Слід використовувати синтаксичні конструкції, характерні для стилю наукових документів, уникати складних граматичних зворотів, незвичних термінів і символів або пояснювати їх одразу, при першому згадуванні. Терміни, окремі слова і словосполучення можна замінювати аббревіатурами і сприйнятливими текстовими скороченнями, значення яких зрозуміле з контексту.

Неприпустиме цитування без посилання на автора, цитата має бути точною. Взагалі, цитатами не слід зловживати. Якщо якийсь документ важливий і потребує наведення в повному обсязі, краще винести його в додатки.

Також у рефераті необхідно визначити і викласти основні тенденції дослідження, підтвердити їх найтипівішими прикладами, навести сучасні ідеї та гіпотези, методики та методичні підходи до вивчення проблеми. Доцільно зупинитися на певному дискусійному моменті і спробувати проаналізувати позиції сторін, приєднавшись до однієї з них, чи висловити власну думку з проблеми та визначити перспективи її розв'язання.

Кожен розділ має завершуватися короткими висновками, чіткими і лаконічними, де узагальнено оцінки та практичні рекомендації. Можна стисло вказати на перспективи подальшого дослідження проблеми.

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 її порушення, що визначаєть Кодекс академічної доброчесності учасників освітнього процесу Одеського національного університету імені І. І. Мечникова <http://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/documents/acad-dobrochesnost.pdf> [13].

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.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Змістовий модуль 1

Теоретико-методологічні основи психології здоров'я

Тема 1. Предмет психології здоров'я

І. Скласти опорний конспект згідно наступними питаннями:

Психологія здоров'я як розділ психологічної науки.

Що таке предмет психології здоров'я людини як галузь психологічної науки?

Охарактеризуйте об'єкт психології здоров'я людини.

Назвіть завдання та мету психології здоров'я як навчальної дисципліни.

Які існують критерії психічного здоров'я людини?

Фактори мотивації здорового способу життя.

Рівні психічного здоров'я.

Фактори, що сприяють підвищенню рівня психічного здоров'я особистості.

Поняття про психічну норму і відхилення в психічному здоров'ї.

Принципи забезпечення здоров'я особистості.

II. Підготуватися до лекції з проблемним запитанням:

1. Які існують психологічні чинники здоров'я і чинники мотивації здорового способу життя?
2. Взаємозв'язок психології здоров'я з іншими науковими дисциплінами.
3. Скласти таблицю «Фактори, що впливають на здоров'я».

III. Складання тезаурусу за темою на літеру Аа; Бб; Вв; Зз; Дд.

IV. Підготувати доповідь чи реферат з однією із нижчезазначених тем на вибір (теми № 1 по 8 включно).

V. Оцінити рівень задоволеності якістю життя за методикою Н. Б. Водоп'янової, визначити індекс якості життя (ІЯЖ).

Тема 2. Основні уявлення про здорову особистість

I. Скласти опорний конспект згідно з наступними питаннями:

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 (один автор на вибір):

- Павел Йосифович Калью
- Модель здорової особистості за Альбертом Елліса
- Дослідник Л. А. Руїс
- Д. Шульте «модель здоров'я» [6, с. 73–82].

Психологія якостей зрілої особистості. Характеристика психічного здоров'я самоактуалізованих людей.

II. Підготуватися до лекції з проблемним запитанням:

I. Особливості уявлень молоді про здоров'я та ідеал здорової людини.

III. Складання тезаурусу за темою на літеру Ее; Зз; Іі; Кк

IV. Підготувати доповідь чи реферат з однією з нижчезазначених тем на вибір (теми № 9 по 11 включно).

Змістовий модуль 2

Психологічне забезпечення здоров'я людини

Тема 3. Внутрішня картина здоров'я

I. Скласти опорний конспект згідно з наступними питаннями:

Механізм формування внутрішньої картини здоров'я.

Виділіть психологічні складові, що визначають формування внутрішньої картини здоров'я.

Види позитивних емоцій і їхній вплив на психічне здоров'я.

Депресивний настрій як причина негативного мислення.

II. Підготуватися до лекції з проблемним запитанням:

1. Принципи і прийоми психічного оздоровлення особистості

III. Складання тезаурусу за темою на літеру Мм; Нн; Оо

IV. Підготувати доповідь чи реферат з однією з нижчезазначених тем на вибір (теми № 12; 13).

V. Опрацювати проєктивну методику з психодіагностики внутрішньої картини здоров'я з написанням самозвіту [6, с. 293].

За бажанням опрацювати методику «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) [7, с. 26].

Тема 4. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я

I. Скласти опорний конспект згідно з наступними питаннями:

Роль самоконтролю в психологічному забезпеченні здоров'я.

У чому полягає взаємозв'язок самоконтролю і психічних процесів?

У чому виражений механізм компенсації у забезпеченні надійності професійної діяльності людини?

Саморегуляція стану та поведінки у забезпеченні здоров'я.

Життєва стійкість і психічне здоров'я.

Як психогігієна впливає на збереження здоров'я людини?

II. Підготуватися до практичного заняття з теми:

1. Психогігієна сім'ї і збереження здоров'я людини

III. Складання тезаурусу за темою на літеру Пп.

IV. Підготувати доповідь чи реферат з однією з нижчезазначених тем на вибір (теми № 14 по 19 включно).

Змістовий модуль 3

Практична психологія здоров'я

Тема 5. Психологічний захист особистості

I. Скласти опорний конспект згідно з наступними питаннями:

Опишіть уявлення про себе і своє місце у світі.

Розкрийте поняття соціальне здоров'я особистості.

Яким чином створюють механізми психологічного захисту?

Охарактеризуйте механізми психологічного захисту: заперечення, придушення, раціоналізація, витіснення, проєкція, відчуження, заміщення, сновидіння, сублімація, катарсис.

Що таке психологічний захист і які існують стратегії переборювання особистості?

II. Підготуватися до практичного заняття з теми:

1. Форми прояву психологічного захисту в дорослих і дітей та їхня корекція

III. Складання тезаурусу за темою на літеру Рр.

IV. Підготувати доповідь чи реферат з однією з нижчезазначених тем на вибір (теми № 20 по 26 включно).

V. Опрацювати методику «Орієнтована оцінка здорової поведінки» [6, с. 229] та психодіагностика ступеня задоволеності основних потреб [6, с. 264] з написанням звіту.

Тема 6. Особистість і стрес

I. Скласти опорний конспект згідно з наступними питаннями:

Поняття психологічного і професійного стресу.

Модель професійного стресу.

Причини професійного (інформаційного) стресу.

Області стресу в повсякденному житті.

Типи внутріособистісних стресорів.

Особливості поведінкових реакцій людини в ситуації стресу.

Характеристики реагування під час стресу (локус-контроль, психологічна витривалість, самооцінка).

Які стратегії використовують для подолання та управління стресом?

Законспектувати статтю Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни» *Проблеми сучасної психології* № 2 (25), 2022 URL: <http://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/2892/2750>

II. Підготуватися до практичного заняття з теми:

1. Мета та завдання психологічної служби в роботі у стресових ситуаціях

III. Складання тезаурусу за темою на літеру Сс.

IV. Підготувати доповідь чи реферат з однією з нижчезазначених тем на вибір(теми № 27 по 32 включно).

V. Ознайомитись з тестом на професійний стрес (див. **Додаток Б**), «Шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) в умовах війни» (за адаптацією Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І.), створення опитувальника стресових реакцій у дослідженнях ортобіозу людини (Родіна Н. В.) [2; 16]. *Опрацювати методичку: «Міссіпська шкала для ПТСР» [6, с. 235–239] з написанням звіту.*

Тема 7. Психологія адиктивної поведінки людини

I. Скласти опорний конспект згідно з наступними питаннями:

Розкрийте поняття адиктивної поведінки.

Які існують фармакологічні і нефармакологічні види адиктивної реалізації?

Охарактеризуйте види адиктивної реалізації: алкогольна залежність,

наркотична залежність, залежність від токсичних речовин.

Що таке трудовоголізм, голодування і переїдання, ігрова залежність, інтернет-залежність?

Дайте характеристику рис адиктивної особистості та їх профілактики.

У чому полягає профілактика адиктивної поведінки?

II. Підготуватися до практичного заняття з теми:

I. Профілактика адиктивної поведінки

III. Складання тезаурусу за темою на літеру Сс.

IV. Підготувати доповідь чи реферат з однією з нижчезазначених тем на вибір(теми № 33 по 35 включно).

V. Опрацювати методики для діагностики рівня вираженості трудовоголізму особистості [5, с. 51–65 з додаткової літератури] з написанням звіту.

Тема 8. Психологія впевненості особистості

I. Скласти опорний конспект згідно з наступними питаннями:

Які функції виконує довіра в житті людини?

Фактори, що впливають на формування різних видів довіри і довірливих відносин.

Класифікація довірливих відносин.

Визначте психологічні особливості впевненої в собі особистості

Класифікація довірчих відносин.

На чому ґрунтується впевненість особистості?

II. Підготуватися до лекції з проблемним запитанням:

1. Психологія довірчої поведінки особистості

2. Гендерні особливості психологічної підтримки особистості

III. Складання тезаурусу за темою на літеру Тт; Фф.

IV. Підготувати доповідь чи реферат з однією з нижчезазначених тем на вибір(теми № 36 по 38 включно).

Тема 9. Психологія професійного довголіття

I. Скласти опорний конспект згідно з наступними питаннями:

Основні варіанти та фази розвитку професіонала.

Особливості психології дорослих людей у різні періоди життя.

Шляхи продовження професійного довголіття.

Резерви професійного довголіття.

Стомлюваність і фізична активність.

Прийоми регуляції взаємин.

Безконфліктне завершення професійного шляху.

Особливості психології дорослих людей у різні періоди життя.

II. Підготуватися до лекції з проблемним запитанням:

1. Гендерні особливості психологічної підтримки особистості

2. Розділяєте лі ви погляди прихильників ейджизму? Ваше відношення до цього соціального явища. Обґрунтуйте свою позицію.

III. Складання тезаурусу за темою на літеру Ши; Яя

IV. Підготувати доповідь чи реферат з однією з нижчезазначених тем на вибір(теми № 39 по 41 включно).

V. Опрацювати опитувальник професійної самоефективності (коротка версія) (адаптація О. В. Креденцер) (див. Додаток В) з написанням звіту.

Тема 10. Професійна діяльність психолога в психології здоров'я

I. Скласти опорний конспект згідно з наступними питаннями:

Мета і завдання фахівця-психолога в галузі здоров'я.

Методи науково-психологічних досліджень у психології здоров'я.

Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я.

II. Підготуватися до лекції з проблемним запитанням:

1. Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я.

III. Підготовка до підсумкового заняття колоквиуму по додатковим питанням до самостійної роботи студента, що наведені нижче, після тем рефератів та доповідей(обрати одне питання на вибір)

РЕКОМЕНДОВАНІ ТЕМИ ДОПОВІДЕЙ ТА РЕФЕРАТІВ

1. 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 Емілем Крепеліним.
9. Здоров'я людини як предмет комплексного міждисциплінарного дослідження.
10. Проблема психології здоров'я.
11. Фізичне здоров'я – визначення, фактори фізичного здоров'я.
12. Клінічні ознаки депресивного стану.
13. Депресія: симптоми, причини та види.
14. Історія створення методики м'язової релаксації.
15. Структура методики м'язової релаксації.
16. Психофізіологічні механізми методики м'язової релаксації.
17. Психічна саморегуляція як невід'ємний компонент здорової особистості (С. М. Шінгаєв).
18. Технологія і ефективність м'язової релаксації (Ю. І. Філімоненко).
19. Оцінка успішності релаксаційних занять.
20. Задоволення потреб особистості за А. Маслоу.
21. Екзистенційний аналіз В. Франкла та його визначені два чинники, які патогенні в усвідомленні себе і свого місця у світі.
22. Катарсис та його психологічні механізми.

23. Сублімація та її психологічні механізми.
24. Здоров'я як соціальний феномен.
25. Вплив на здоров'я освіти, матеріального становища, посадової позиції.
26. Охарактеризуйте основні теоретичні моделі, що описують співвідношення трудової діяльності і активності у час дозвілля.
27. Поведінкові, інтелектуальні, фізіологічні та емоційні ознаки стресу.
28. Методи оцінки стану серцево-судинної системи і вегетативної нервової системи при стресі.
29. Методи оцінки реакції при стресі.
30. Психологічні тести, які використовуються для оцінки причин стресу і характеристик його прояви.
31. Інтроекція як метод оцінки стресу.
32. Посттравматичні стресові розлади (ПТСР).
33. Види профілактики залежної поведінки.
34. Шопінг-залежність.
35. Кіберзалежність та мери профілактики.
36. Різне та загальне між вірою та довірою.
37. Сенс та значущість довірчих стосунків.
38. Психологічні особливості не впевненої в собі особистості.
39. Чотири соціально-психологічні типи старості.
40. Класифікація типів пристосування людини до старіння.
41. Проблема професійного довголіття.

ДОДАТКОВІ ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ДИСПУТІВ

1. Чи можна стверджувати, що діонісійські свята та орфічеські містерії, що відбувалися в Древній Греції, виконували психогігієнічні функції, і якщо так, то чому?
2. Розкрийте зміст слів ентузіазм, евтюмія, апатія, атараксія.
3. Як ви розумієте вислів Сенеки про мудреця: «Для життя йому багато потрібно було, а для блаженства тільки високий і здоровий дух, який зневажає фортуна»?
4. Яке відношення до афектів в філософії Б. Спінози?

5. Яку якість індивіда Вільгельм Фридрих Гегель вважає проявом душевної зрілості?
6. Як співвідносяться в концепції В. Гегеля душевна зрілість і душевне здоров'я?
7. Які причини «невдоволення культурою» за З. Фрейдом?
8. Як культура може провокувати втрату людиною душевного здоров'я з точки зору К. Хорні?
9. Чому, на думку Е. Фромма, сучасна західна культура несприятлива для душевного здоров'я людини?
10. Які риси характеризують зрілу особистість по Г. Оллпорту і А. Маслоу?
11. Абрахам Маслоу стверджує, що душевно здоровій людині властиво «опір акультурації». Чи згодні ви з ним? Обґрунтуйте свою позицію.
12. У чому сутність процесу індивідуації, описаного К. Г. Юнгом? Як цей процес співвідноситься з душевним здоров'ям людини?
13. Як пов'язані душевне здоров'я людини і усвідомлення ним сенсу свого життя?
14. Як впливають на душевне здоров'я людини сучасні тенденції в розвитку життєзабезпечуючої підсистеми культури?

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Вид	Максимальна кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень
Опорні конспекти, тезаурус	2	Вміння студента стисло визначати ключові позиції, які викладені автором; продемонструвати дотримання лексичних, фразеологічних, граматичних і стилістичних норм української літературної мови
Реферат	2	Здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела; продемонструвати дотримання лексичних, фразеологічних, граматичних і стилістичних норм української літературної мови
Доповідь	3	Вміння студента стисло визначати ключові позиції,

		які викладені автором; продемонструвати дотримання лексичних, фразеологічних, граматичних і стилістичних норм української літературної мови
Звіт	3	Здатність самостійно опрацювати частину програмного матеріалу, систематизувати, узагальнити, закріпити та практичне застосувати ці знання із навчального курсу. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна:

1. Білявський Г. О. Основи екології. Навчальний посібник. К.: Либідь, 2016. 408 с.
2. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни» *Проблеми сучасної психології* N 2 (25), 2022.
URL: <http://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/2892/2750>
3. Галецька І., Сосоновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2016. 338 с.
4. Голінько В. І. Валеологія. Основні засади здорового способу життя: навч. посіб. / В. І. Голінько та ін.; Національний гірничий ун-т. Д. : НГУ, 2015.
5. Загальна теорія здоров'я і здоров'я збереження: колективна монографія. – Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 446 с.
6. 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.
7. 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.
8. Методика визначення рівня особистісної зрілості Ю. Гільбуха
URL: <https://lektsii.org/15-70871.html>

9. Петриненко Т. В. Основи медичних знань. Підручник. К. : Медицина. 2017. 248 с.
10. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.
11. Тимофієва М. Ф., Двіжона О. В. Психологія здоров'я : навч. посіб.Чернівці : Книги – ХХІ, 2009. 295 с.
12. 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.
13. 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>.
14. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник/наук.ред. та керівник проблем.групи Л. М. Вольнова.К. , 2012. 275 с.
15. Штифурак В. С. Психологічна допомога: види, підходи та напрями: навчальний посібник / В. С. Штифурак, О. І. Шаманська Вінниця: Едельвейс і К, 2020. 340 с.
16. 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. Бази́ка 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. Бази́ка 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 «Аксіома», 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. – 51 с.
URL:<http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/616/1/Barchi%20B.V.%20Zahal%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. 215 с.*
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-psihologiya](#)
6. Електронні книги
7. URL: <https://www.yakaboo.ua/ua/jelektronnye-knigi.html>

ТЕЗАУРУС

Агресія – мотивована деструктивна поведінка, що суперечить нормам і правилам співіснування людей у суспільстві, яка приносить фізичний ущерб людям, або викликає у них психологічний дискомфорт (негативні переживання, стан напруженості, страху, пригніченості тощо).

Адаптаційний синдром – сукупність адаптаційних реакцій організму людини, що мають загальний захисний характер і виникають у відповідь на значні за силою і тривалістю несприятливі дії (стресори).

Адаптація – (в широкому розумінні) пристосування до навколишніх умов.

Бажання – одна з форм мотиваційного стану. Бувають ключовими, але при цьому досить широкими і не дуже точно визначеними поняттями, їх пов'язують зазвичай з потребами, потягами, переживаннями.

Безумовна позитивна увага – схвалення іншого, незалежно від того, як поводить себе особистість.

Вершинне переживання – стан сильного збудження, або навпаки умиротворення. Витіснення – усунення зі свідомості неприйнятних потягів і переживань.

Впевненість у собі – здатність індивідуума висувати вимоги і запити у взаємодії з соціальним оточенням і домагатися їх здійснення.

Відкритість переживання – здатність людини переживати те, що відбувається всередині неї, без почуття загрози.

Відповідність – стан гармонії, який проявляється, коли немає невідповідності між переживанням людини і її Я-концепцією.

Заперечення – захисний механізм, за допомогою якого людина захищає себе від неприємних аспектів дійсності, заперечуючи їх існування.

Загроза – будь-яке переживання, яке сприймається як незгода з Я-структурою людини.

Дефіцитарні мотиви, Д-мотиви – основні потреби, націлені на усунення напруження організму, особливо ті, які виникають з біоло-

гічних потреб і потреб безпеки. За Маслоу, дефіцитарні потреби повинні бути задоволені перш, ніж людина зможе рухатися до самоактуалізації.

Екзистенціальна філософія – філософська точка зору, полягає в тому, що кожна людина відповідальна за своє життя.

Екзистенціальний спосіб життя – спосіб життя, який характеризується існуванням «тут і в цей момент» так, що кожен момент життя новий і відрізняється від всього, що було раніше.

Емпірична свобода – суб'єктивне відчуття, що можна жити вільно, як хочеш, наприклад, «Я один відповідальний за свої дії та їх наслідки».

Захист – спроба людини змінити або модифікувати загрозливе переживання за допомогою заперечення або спотворення.

Захист психологічний – система регуляторних механізмів, які спрямовані на усунення або зведення до мінімуму негативних, травмуючих особистість переживань, пов'язаних з внутрішніми або зовнішніми конфліктами, станами тривоги чи дискомфорту.

Ієрархія потреб – розташування потреб людини від нижчих до вищих в розумінні їх переваги або необхідності.

Ізоляція – блокування негативних емоцій, витіснення зі свідомості зв'язків між емоційними переживаннями і їх джерелом.

Креативність – характеристика здатності людини продукувати унікальні ідеї, результати, способи вирішення проблем.

Метацінності – вищі аспекти життя, що досягаються самоактуалізуючими індивідами. Включають такі цінності як істина, добро, краса, справедливість і досконалість. Також називаються метапотреби.

Мотив – матеріальний або ідеальний предмет, який спонукає або спрямовує діяльність чи вчинок, заради якого вони здійснюються. Джерелом спонукальної сили мотиву виступають потреби. Діяльність завжди має мотив чи кілька мотивів (тобто бути полімотивованою), тоді вона спрямована на задоволення одночасно кількох потреб.

Мотиви зростання – потреби вищого рівня (метапотреби), пов'язані з актуалізацією потенціалу. Мотиви зростання виникають тільки в тому випадку, якщо основні потреби задоволені.

Невідповідність – стан дисгармонії, що має місце, коли існує невідповідність між переживанням людини і її Я-концепцією.

Обумовлена позитивна увага – ситуація, коли людина отримує похвалу, увагу і схвалення за те, що поводить відповідно до того, чого від неї очікували інші.

Переконаність – особлива якість особистості, упевненість у своїх діях і вчинках та ціннісних орієнтаціях, виступає регулятором свідомості і поведінки.

Повноцінно функціонуюча людина – термін, використаний Роджерсом для визначення людини, яка функціонує відповідно до своїх біологічно оцінних процесів, а не з інтерналізованими умовами цінностей.

Потреба в безпеці та захисті – основна потреба, яка мотивує людину встановити розумний порядок, структуру і прогнозованість свого оточення.

Потреба в позитивній увазі – набута потреба людини отримати сприйняття, повагу і любов від значущих людей в її оточенні.

Потреба в позитивній увазі до себе – набута потреба, яка розвивається з асоціації Я-переживань із задоволенням і незадоволенням потреби в позитивній увазі.

Потреба в приналежності – основна потреба, яка мотивує людину до близьких взаємин з іншими. Задоволення цієї потреби знаходять в друзях, сімейному житті і членстві в групах та організаціях.

Потреба в самоповазі – основна потреба, яка мотивує людину досягати визнання і повагу інших.

Проекція – механізм психологічного захисту, що полягає в неусвідомленому наділенні іншої людини властивими даній особистості мотивами, рисами і властивостями.

Професійна орієнтація – комплекс психолого-педагогічних і медичних заходів, спрямованих на оптимізацію процесу працевлаштування молоді відповідно до бажань, схильностей та сформованих здібностей і з урахуванням потреби у фахівцях народного господарства і суспільства в цілому.

Професійна придатність – сукупність і структура психічних і психофізіологічних особливостей людини, необхідних для досягнення суспільноприйнятної ефективності в професійній роботі. Професійна придатність формується в процесі роботи за наявності позитивної професійної мотивації, якій сприяють усвідомлення людиною суспільної цінності своєї праці, реалізація в ній своїх можливостей, досягнення у виконанні трудових завдань і суспільне визнання цих досягнень, система матеріальних і моральних стимулів.

Психологічний аспект адаптації – пристосування людини як особистості до існування в суспільстві відповідно до вимог цього суспільства і з власними потребами, мотивами й інтересами. Психологічна адаптація здійснюється шляхом засвоєння норм і цінностей даного суспільства (як в широкому розумінні, так і відносно до найближчого соціального оточення – суспільної групи, трудового колективу, сім'ї).

Раціоналізація – раціональне пояснення людиною своїх бажань і дій, дійсні причини яких кореняться в соціально або особистісно неприйнятних потягах.

Регресія – повернення до більш примітивних форм мислення і поведінки.

Ризик – дія, спрямована на привабливу мету, досягнення якої пов'язане з елементом небезпеки, загрозою втрати і неспіху. Ситуація ризику передбачає можливість вибору з двох альтернативних варіантів поведінки: ризикованого, пов'язаного з ризиком і надійного, тобто що гарантує збереження досягнутого.

Самоактуалізація – процес, що включає здоровий розвиток здібностей людини.

Самоактуалізуючі люди – люди, які задовольнили свої дефіцитарні потреби і розвинули свій потенціал настільки, що можуть вважатися надзвичайно здоровими.

Самоконтроль – раціональна рефлексія й оцінка суб'єктом власних дій на основі особистісно значущих мотивів і установок, що полягає в аналізі та корекції відносин між цілями, засобами і наслідками дій.

Самоспостереження – спостереження людини за внутрішнім планом власного психічного життя, що дозволяє фіксувати його прояви (переживання, думки, почуття), виникає в процесі спілкування з іншими людьми, засвоєння соціального досвіду і засобів осмислення. Відіграє важливу роль у формуванні апарату самосвідомості і самоконтролю особистості.

Самовладання – здатність людини здійснювати діяльність в дезорганізованих ситуаціях, які впливають на емоційну сферу. У самовладанні проявляється свідомо-вольова організація психічних процесів, що регулюють цю діяльність. Це показник емоційної зрілості особистості.

Саморегуляція – доцільне функціонування живих систем різних рівнів організації і складності. Психічна саморегуляція є одним з рівнів регуляції активності цих систем, що виражає специфіку реалізації її психічних витрат відображення і моделювання дійсності, в тому числі рефлексії суб'єкта.

Самопочуття – відчуття фізіологічної та психологічної комфортності внутрішнього стану.

Становлення – процес розвитку, в якому індивід бере на себе відповідальність за максимально повну реалізацію свого потенціалу.

Стрес – стан психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності в найбільш складних, важких умовах як у щоденному житті, так і за особливих обставин.

Стресори – несприятливі, значні за силою і тривалістю зовнішні і внутрішні впливи, що ведуть до виникнення стресових станів. До числа стресорів відносять: сильні фізичні та психічні травми, великі м'язові навантаження, інфекції, іонізуюче випромінювання, різкі зміни температури, фармакологічні впливи та інші чинники.

Сублімація – перетворення енергії сексуального потягу в соціально прийнятні форми активності.

Тенденція актуалізації – основний мотив у житті людей, що полягає в прагненні зберігати себе, стати настільки хорошим, наскільки дозволяє притаманна їм природа.

Тенденція самоактуалізації – прагнення людини до розвитку в

напрямку зростаючої складності, самодостатності, зрілості і компетентності.

Тривога – емоційна реакція на те, що людина усвідомлює переживання як невідповідне або безглузде з її Я-структурою і її інтерналізованими умовами цінності.

Феноменологія – підхід в персонології, що підкреслює важливість розуміння суб'єктивних переживань людини її почуттів і особистих концепцій, а також її особистої точки зору на світ і саму себе.

Шкала вершинних переживань – шкала самозвіту, яку використовують для вимірювання тенденції до вершинних переживань.

Я-концепція – загальний паттерн або конфігурація самосприйняття: концепція людини про те, яка вона є.

Я-сортування – твердження, які випробовуваний сортує під час опису людини, якою вона в даний час є.

ДОДАТОК А

**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_____

Тест на професійний стрес

Прочитайте пропозиції і виберіть той пункт, що найбільше підходить для Вас. Довго не роздумуйте. Найщиріші відповіді приходять першими.

1. Дві людини, які добре Вас знають, обговорюють Вас. Які з тверджень вони, найімовірніше, стали б використовувати:

а) Х - дуже замкнута людина, здається, що ніщо сильно його (її) не турбує;

б) Х - чудова людина, але Ви повинні бути обережні, коли говорите йому (їй) щось час від часу;

в) здається, що в житті Х усе завжди відбувається не так, як треба;

г) я незмінно знаходжу Х дуже нудним і непередбаченим;

г) чим менше я бачу Х, тим краще.

2. Чи властиві Вам у житті деякі з наступних, найбільш розповсюджених особливостей:

- відчуття, що Вам мало вдається зробити що-небудь правильно;
- відчуття, що Вас переслідують, заганняють у кут або в пастку;
- погане травлення;
- поганий апетит;
- безсоння ночами;
- короткочасні запаморочення і прискорене серцебиття;
- надмірна пітливість під час відсутності фізичного навантаження і спеки;
- панічне відчуття в натовпі або в зачиненому приміщенні;
- втома й брак енергії;
- почуття безнадійності (“яка користь у всьому цьому”);
- слабкість або нудота без яких-небудь зовнішніх причин;
- дуже сильне роздратування з приводу дрібних подій;
- нездатність розслабитися вечорами;
- регулярні пробудження серед ночі або дуже рано;
- труднощі в прийнятті рішення;
- неможливість перестати обмірковувати або переживати події минулого дня;
- слізливість;
- переконання, що Ви ні з чим толком не можете справитися;
- недолік ентузіазму навіть стосовно найбільш значимих і важливих життєвих справ;
- небажання зустрічатися з новими людьми й освоювати новий дос-

від;

- нездатність сказати “ні”, коли тебе просять щось зробити;
- відповідальність більша, ніж та, з якою Ви можете справитися.

3. Наскільки Ви оптимістичні в даний час:

- а) більше, ніж звичайно;
- б) як звичайно;
- в) менше, ніж звичайно.

4. Чи подобається Вам дивитися спортивні змагання?

5. Чи можете Ви дозволити собі поніжитися в ліжку у вихідні дні, не переживаючи при цьому почуття провини?

6. Чи можете Ви в розумних межах (професійних або особистісних) говорити відверто:

- а) із керівником;
- б) із колегами;
- в) із членами родини.

7. Хто звичайно несе відповідальність за найважливіші моменти у Вашому житті:

- а) Ви самі;
- б) хтось інший.

8. Коли Вас критикують на роботі керівники, як Ви звичайно відчуваєте себе:

- а) сильно засмученим;
- б) помірковано засмученим;
- в) мало засмученим.

9. Ви закінчуєте робочий день із відчуттям задоволення від досягнутого:

- а) часто;
- б) іноді;
- в) тільки рідко.

10. Чи часто відчуваєте почуття, що у Вас є невлагоджені конфлікти з колегами?

11. Обсяг виконуваної Вами роботи перевищує відведений для цього час:

- а) постійно;
- б) іноді;
- в) тільки зрідка.

12. Чи часто Ви уявляєте собі, які у Вас професійні перспективи:

- а) як правило, так;
- б) іноді;
- в) лише зрідка.

13. Чи можете Ви сказати, що, як правило у Вас удосталь часу, який Ви витрачаєте на себе?

14. Якщо Ви хочете обговорити з ким-небудь свої проблеми, чи легко Вам звичайно знайти слухача?

15. Чи перебуваєте Ви на шляху, який більш-менш забезпечує досягнення Ваших головних життєвих цілей?

16. Ви нудьгуєте на роботі:

- а) часто;
- б) іноді;
- в) дуже рідко.

17. Ви із задоволенням збираєтеся на роботу:

- а) у більшості випадків;
- б) у деякі дні;
- в) лише зрідка.

18. Чи відчуваєте Ви, що на роботі належно цінують Ваші здібності й справи?

19. Чи відчуваєте Ви себе належно винагородженим на роботі за Ваші здібності та справи (маючи на увазі статус і просування по службі)?

20. Чи є у Вас почуття, що Ваші керівники:

- а) активно заважають Вам у роботі;
- б) активно допомагають Вам у роботі.

21. Якби 10 років тому Ви мали можливість побачити себе таким професіоналом, яким Ви є сьогодні, Ви б урахували, що:

- а) перевершили власні очікування;
- б) відповідаєте власним очікуванням;
- в) не досягли власних очікувань.

22. Якби Ви повинні були оцінити в балах симпатії до самого себе за шкалою від 5 (максимум) до 1 (мінімум), який бал Ви б поставили самі собі?

Ключі до відповідей:

Поставте собі бали відповідно до поданих ключів і підсумуйте їх:

1. а) 0; б) 1; в) 2; г) 3; г) 4.

2. За кожне “так” по 1 балові.

3; 9; 12; 17; 21. а) 0; б) 2; в) 1.

4; 5; 13; 14; 15; 18; 19. “так” - 0, “ні” - 1.

6. За кожен “так” - 0, за кожен “ні” - по 1 балові.

7. а) 0; б) 1.

8; 11; 16 а) 2; б) 1, в) 0.

10. “ні” - 0, “так” - 1.

20. а) 1; б) 0.

22. За “5” - 0; за “4” - 1; за “3” - 2; за “2” - 3; за “1” - 4.

Підсумуйте бали. Якщо ви одержали:

- *від 0 до 15 балів* - стрес не є проблемою вашого життя;
- *від 16 до 30 балів* - у вас помірний рівень стресу для зайнятого і багато працюючого професіонала. Проте варто проаналізувати ситуацію та подивитись, яким чином можна розумно зменшити стрес;
- *від 31 до 45 балів* - стрес становить безумовну проблему. Очевидна необхідність корекційних дій. Чим більше ви будете працювати при такому рівні стресу, тим важче що-небудь зробити з ним. Це серйозний привід для ретельного аналізу вашого професійного життя;
- *від 46 до 60 балів* - на цьому рівні стрес являє собою головну проблему, і щось повинно бути зроблене негайно. Ви можете виявитися дуже близькі до стадії виснаження в загальному адаптаційному синдромі (стресі). Напруга повинна бути ослаблена.

ДОДАТОК В

ОПИТУВАЛЬНИК ПРОФЕСІЙНОЇ САМОЕФЕКТИВНОСТІ (КОРОТКА ВЕРСІЯ) («SHORT OCCUPATIONAL SELF-EFFICACY SCALE») (адаптація О. В. Креденцер)

Загальна характеристика методики: Методика містить 6 питань та є скороченою версією «Шкали професійної самоефективності» (B. Schyns, G. von Collani) з 20 питань. «Шкала професійної самоефективності (коротка версія)» пройшла стандартизацію в п'яти країнах Європи (Німеччина, Швеція, Бельгія, Великобританія та Іспанія) та показала високу валідність щодо дослідження професійної самоефективності персоналу організацій.

Інструкція для учасників опитування: Оцініть, будь ласка, запропоновані твердження за шкалою від 1 (цілком не вірно) до 6 (цілком вірно).

1 цілком не вірно; 2 не вірно; 3 скоріше не вірно

4 скоріше вірно; 5 вірно; 6 цілком вірно

Текст опитувальника:

1. Я можу залишатися спокійним / спокійною, коли стикаюся з труднощами в роботі, бо можу покластися на свої здібності. 1 2 3 4 5 6

2. Коли я стикаюся з проблемою на роботі, то зазвичай можу знайти декілька рішень. 1 2 3 4 5 6

3. Я зазвичай можу впоратися з усім, з чим стикаюся на роботі. 1 2 3 4 5 6

4. Мій минулий досвід роботи добре підготував мене до мого професійного майбутнього. 1 2 3 4 5 6

5. Я відповідаю цілям, які я поставив /поставила перед собою у своїй роботі. 1 2 3 4 5 6

6. Я відчуваю, що підготовлений / підготовлена до більшості вимог у своїй роботі. 1 2 3 4 5 6

Обробка та інтерпретація результатів: Високі значення відображають високу професійну самоефективність, низькі значення – низьку самоефективність.

Навчальне видання

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я

Електронні методичні рекомендації
до самостійної роботи з курсу для студентів
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Електронне практичне видання

Укладач:

Базика Євгенія Леонідівна

В авторській редакції

Затвердж. авт. 16.12.2022. Шрифт Times New Roman.
Системні вимоги: операційна система сумісна з програмним забезпе-
ченням для читання файлів формату PDF.
Обсяг 317 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