



## ПСИХОЛОГІЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

### Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

#### Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Галузь знань	Для всіх
Спеціальність	Для всіх
Освітня програма	Для всіх
Статус дисципліни	Вибіркова
Форма навчання	заочна
Рік підготовки, семестр	2 курс, осінній/весняний семестри
Обсяг дисципліни, розподіл годин за аудиторними заняттями та самостійною роботою	2 кред. ЄКТС/60 годин лекції – 6 годин, семінарські – 2 годин, самостійна робота – 52 години
Семестровий контроль/ контрольні заходи	Залік / модульна контрольна робота
Розклад занять	Лекції: 1 (перший тиждень) Практичні заняття: 1 (другий тиждень) rozklad.kpi.ua
Мова викладання	Українська
Інформація про керівника курсу / викладачів	<a href="https://psy.kpi.ua/vikladachi/">https://psy.kpi.ua/vikladachi/</a>

#### Програма навчальної дисципліни

##### 1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, збереження якого залежить від самої людини. Усвідомлення здоров'я як цінності виражається гармонійною стратегією поведінки, що прийнято називати – здоровим способом життя.

Ментальне здоров'я є невід'ємною частиною щасливого життя. Це поняття дуже широке і поєднує різні аспекти. Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. А з іншого боку – психічне здоров'я кожного індивіда важливе для всього суспільства. Психічне здоров'я забезпечується на різних, але взаємозалежних рівнях функціонування: біологічному, психологічному і соціальному.

Вивчення навчальної дисципліни «Психологія ментального здоров'я» може сприяти переглядові ставлення студентів до власного способу життя, що ґрунтується на принципах поліпшення психологічного здоров'я, основних аспектах взаємовпливу позитивних (негативних) емоційних станів, способи психологічного захисту, профорієнтації, професійного довголіття та ін.

**Предметом** навчальної дисципліни є ментальне здоров'я людини як здатність організму зберігати та розвивати регуляційні властивості, які забезпечують його фізичне, психічне та соціальне благополуччя за рахунок здорового способу життя.

**Метою** навчальної дисципліни є формування у студентів:

- компетентності здорового способу життя;
- здатності аналізу деструктивних факторів, які впливають на психологічне здоров'я особистості;
- здатності усвідомлення та знаходження смислу у гармонії людини із самим собою та оточуючим світом.

Після засвоєння навчальної дисципліни студенти мають продемонструвати такі результати навчання:

**знання:**

- основних понять, теорій та закономірностей, що складають категоріальний апарат психології ментального здоров'я;
- принципів застосування психологічних знань для вирішення проблем, пов'язаних із формуванням здорового способу життя;
- психологічних факторів деструктивного впливу на свідомість людини.

**уміння:**

- аналізувати психологічні фактори здорового способу життя;
- розпізнавати етіологічні та діагностичні кореляції здоров'я, хвороби, використовуючи релевантні психодіагностичні засоби аналізу впливів негативних чинників на стан здоров'я людини;
- використовувати первинні діагностичні процедури для аналізу психологічного здоров'я;
- використовувати психологічні знання при реалізації професійної діяльності.

**2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)**

Для вивчення дисципліни студенту бажано мати навички використання текстового редактора на комп'ютері, навички роботи з електронними базами даних наукових інститутів та бібліотек.

Навчальна дисципліна «Психологія ментального здоров'я» перебуває у певному зв'язку з такими дисциплінами, що створюють загальну світоглядну і методологічну основу для сприйняття студентами змісту цієї навчальної дисципліни. Це такі дисципліни, як філософія, соціологія, основи менеджменту, маркетингу та ін.

Вивчення дисципліни дозволить ефективніше опанувати дисципліни циклів загальної та професійної підготовки.

**3. Зміст навчальної дисципліни**

**Розділ 1. Предмет психології**

Тема 1.1. Базові категорії психології: відображення, особистість

Тема 1.2. Базові категорії психології: діяльність та спілкування

**Розділ 2. Психологія здоров'я та здорового способу життя як галузь психологічного знання**

Тема 2.1. Предмет психології ментального здоров'я

Тема 2.2. Внутрішня картина психологічного здоров'я і способу життя

Тема 2.3. Психологія аддиктивної поведінки

Тема 2.4. Психологічний захист особистості

Тема 2.5. Особистість і стрес

Тема 2.6. Психологія впевненості особистості

Тема 2.7. Психологічне забезпечення здорового способу життя людини

**4. Навчальні матеріали та ресурси**

Для успішного вивчення дисципліни достатньо опрацювати навчальний матеріал, який викладається на лекціях, а також ознайомитись з:

**4.1 Базова література**

1. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч. посібник. – К.: Вид. центр "Київський університет", 2000. – 126 с.
2. 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. – С.-430.
3. Ложкін Г.В., Коцан І.Я. Психологія: терміни, поняття, визначення. Луцьк: ВНУ, 2011. – 188 с.
4. Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк.: Вежа, 2009. – 316 с.
5. Ложкін Г.В., Волянчук Н.Ю., Солтик О.О. Психологія праці. Хмельницький: ХНУ, 2013. – 191 с.
6. Психологія здорового способу життя: комплекс навчально-методичного забезпечення навчальної дисципліни. [Електронний ресурс] : навч. посіб. для студ. спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Ложкін Г.В., Блохіна І.О. – Електронні текстові дані (1 файл: 328 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 97 с.

#### 4.2 Допоміжна література:

1. Булич Е.Г., Муравов І.В. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник.–К.: ІЗМН, 1997.– 224 с.
2. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навчальний посібник: М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк, А.Ф.Косенко, Т.І.Кочергіна. Загальна редакція М.С.Корольчука. – К.: Фірма "ІНКОС", 2002. – 272 с.
3. Психологія здоров'я/ под ред. Г.С. Никифорова. Питер, 2003. – 605 с.
4. Психологія здоров'я: Зб. завдань для самостійної роботи студентів / Уклад.: Г.В. Ложкін, В.О. Федченко. – К.: НТУУ «КПІ», 2011. – 48 с.
5. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А., Кляпець О. Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя : Методичні рекомендації. – К.: Міленіум, 2006. – 124 с.

### Навчальний контент

#### 5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

##### Лекційні заняття

№ з/п	Назва теми лекції та перелік основних питань (завдання на СРС)
1	<p><b>Тема 2.1. Предмет психології ментального здоров'я</b></p> <p>Поняття про психологію здоров'я, здоровий спосіб життя як психологічна проблема. Місце психології здоров'я у системі наук про людину. Базові визначення здоров'я, ознаки здоров'я. Фактори мотивації здорового способу життя. Принципи та напрями забезпечення здорового способу життя.</p> <p><b>Завдання для самостійної роботи студентів:</b></p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Охарактеризувати поняття «психологія здоров'я», «здоровий спосіб життя».</li><li>2. Навести приклади міждисциплінарних зв'язків психології здоров'я з іншими науками.</li><li>3. Визначити фактори мотивації здорового способу життя.</li><li>4. Охарактеризувати ознаки здоров'я.</li></ol>
2	<p><b>Тема 2.2. Внутрішня картина психологічного здоров'я і способу життя</b></p> <p>Взірець здорової особистості в історичному та сучасному вимірі; модель здорової особистості у теоріях закордонних дослідників; психологічне здоров'я і позитивні емоційні стани; теорія самоактуалізації А. Маслоу; риси здорової особистості; основи сексуального здоров'я.</p> <p><b>Завдання для самостійної роботи студентів:</b></p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Охарактеризувати еталони здоров'я.</li><li>2. Розкрити основні характеристики психологічного здоров'я особистості, що самоактуалізується.</li><li>3. Охарактеризувати гуманістичну ідею здорової особистості за Г. Олпортом.</li><li>4. Охарактеризувати теорію пошуку сенсу життя В. Франкла</li></ol>
3	<p><b>Тема 2.9. Психологічне забезпечення здорового способу життя людини</b></p> <p>Психологічні механізми забезпечення психологічного здоров'я; саморегуляція станів у забезпеченні здоров'я; самоконтроль поведінки у забезпеченні здоров'я; механізми компенсації.</p> <p><b>Завдання для самостійної роботи студентів:</b></p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Навести основні теоретичні напрямки дослідження психологічних механізмів забезпечення психологічного здоров'я.</li><li>2. Проаналізувати компенсаторні механізми психіки.</li><li>3. Дати характеристику основним формам психогігієни.</li></ol>

##### Семінарські (практичні) заняття

#### Основні завдання циклу семінарських (практичних) занять:

сформувати у студентів:

- вміння аналізувати та працювати з психологічною літературою;
- вміння аналізувати психологічні фактори здорового способу життя;
- вміння готувати виступи, формулювати та відстоювати свою позицію, викладати власні погляди

на актуальні проблеми психологічного здоров'я;

- вміння користуватися первинними діагностичними процедурами для аналізу психологічного здоров'я

№ з/п	Назва теми заняття та перелік основних питань (перелік дидактичного забезпечення, питання для поточного контролю та завдання на СРС)
1	<b>Тема 2.5. Особистість і стрес</b> 1. Охарактеризуйте поняття «стрес». 2. Охарактеризуйте причини виникнення стресу. 3. Як соціальне середовище впливає на виникнення стресу? 4. Охарактеризуйте особливості поведінкових реакцій особистості в ситуації стресу. 5. Охарактеризуйте типи реагування при стресі. <b>Завдання на СРС:</b> 1. Охарактеризуйте типи внутрішньоособистісних стресів. 2. Охарактеризуйте типи внутрішньоособистісних ресурсів подолання стресу. <b>Дидактичні засоби:</b> методики експериментально-психологічного обстеження: виконання методики Спілбергера – Ханіна (Додаток 3).

## 6. Самостійна робота студента

Студенти самостійно опрацьовують питання:

### Тема 1.1. Базові категорії психології: відображення, особистість

Психологія як наука. Основні категорії психології. Категорія відображення у психології. Пізнавальні психічні процеси. Категорія особистості у психології. Структура особистості.

### Тема 1.2. Базові категорії психології : діяльність та спілкування

Категорія діяльності у психології. Структура діяльності. Основні види діяльності. Категорія спілкування у психології. Структура спілкування. Види спілкування Засоби спілкування. Типи і комунікативні стилі спілкування. Бар'єри комунікації.

### Тема 2.4. Психологічний захист особистості

Свідомість та усвідомлення себе; соціальне здоров'я особистості; благополуччя; захисні реакції та механізми особистості: заперечення, витіснення, придушення, раціоналізація, проєкція, відчуження, заміщення, сублімація, сновидіння; екологічність міжособових взаємовідносин.

### Тема 2.6. Психологія впевненості особистості

Поняття віри та довіри. Функції довіри. Довіра до себе як базове поняття психології здоров'я та здорового способу життя. Довірливі стосунки, їх класифікація. Умови виникнення довірливих стосунків. Психологічні особливості впевненої в собі особистості. Відсутність впевненості в собі: причини, наслідки.

## Політика та контроль

### 7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

При викладанні навчальної дисципліни «Психологія ментального здоров'я» семестровий рейтинг студента формують: робота на семінарському занятті і вчасне виконання модульної контрольної роботи. Штрафних балів з дисципліни не передбачається.

#### Відвідуваність і виконання завдань

Відвідування лекційних занять не оцінюється але є бажаним, оскільки навчальний матеріал викладається в доступній формі та є можливість обговорення дискусійних питань та уточнення незрозумілих моментів. Для здобувачів вищої освіти, які бажають продемонструвати відмінні результати навчання, активна робота на лекційних заняттях вкрай необхідна. Однак відпрацьовувати пропущені лекції не потрібно.

Активна участь студента у семінарському занятті є обов'язковою. У разі пропуску семінарського заняття обов'язково повинна бути вивчена тема, а також виконані всі завдання. Контроль знань (розуміння) студентом пропущеної теми (виконання завдань) відбуватиметься під час спілкування з викладачем за графіком консультацій, доступним на сайті кафедри психології та педагогіки.

Тема і завдання для семінарського заняття передбачені робочою програмою дисципліни, доступною з особистого кабінету студента в системі «Кампус» або на сайті кафедри психології та педагогіки.

Студент на семінарському занятті може використовувати підготовлені ним письмові нотатки з питань теми заняття (або передбачених завданням), однак висловлювати позицію, читаючи з аркуша паперу не варто.

Використання ноутбуків, смартфонів (та інших подібних засобів) для розваги чи спілкування під час заняття не варто. Відповідати на питання викладача, читаючи з екрану смартфона, ноутбуку чи з підручника не варто також. Це характеризує рівень підготовки студента не з кращого боку.

### Форми роботи

Лекції, семінарські заняття. Тематика лекцій висвітлена у робочій програмі (силабусі) дисципліни. Вітаються питання від студентів до викладача під час лекції. Викладач може ставити питання окремим студентам або загалом аудиторії. Допускається діалог між студентами і викладачем на лекції.

### Політика університету

#### Академічна доброчесність

Основні види академічної відповідальності встановлені Законом України «Про освіту». Згідно із частиною 6 статті 42 до основних видів академічної відповідальності здобувачів освіти належать: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування із закладу освіти; позбавлення академічної стипендії; позбавлення наданих закладом освіти пільг з оплати за навчання.

Політику, стандарти і процедури дотримання академічної доброчесності містять такі регламентуючі документи КПІ ім. Ігоря Сікорського, оприлюднені на сайті Університету: Кодекс честі КПІ ім. Ігоря Сікорського <https://kpi.ua/files/honorcode.pdf>, Положення про систему запобігання академічному плагіату <https://rb.gy/agihij>, а також нормативно-правові документи, офіційні рекомендації, накази та розпорядження, соціологічні дослідження КПІ ім. Ігоря Сікорського, методичні матеріали, освітні курси <https://kpi.ua/academic-integrity>.

#### Норми етичної поведінки

Норми етичної поведінки студентів і працівників визначені у розділі 2 Кодексу честі Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». Детальніше: <https://kpi.ua/code>, а також у Положенні про комісію з питань етики та академічної чесності НТУУ «КПІ» [https://data.kpi.ua/sites/default/files/files/2015\\_1-140a1.pdf](https://data.kpi.ua/sites/default/files/files/2015_1-140a1.pdf)

## 8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)

Поточний контроль: [опитування за темою заняття](#), [домашня контрольна робота](#).

Семестровий контроль: [залік](#)

#### Оцінювання та контрольні заходи

Рейтинг студента з дисципліни складається з балів, що отримуються за:

- 1) відповіді та доповнення відповідей інших студентів у процесі дискусії на семінарському занятті;
- 2) написання домашньої контрольної роботи.

#### Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:

1. *Робота на семінарському занятті:*

Максимальна кількість балів складає 10 (максимальна кількість балів на 1 занятті – 10):

активна участь у проведенні заняття; надання повної і аргументованої, логічно викладеної доповіді, відповіді, висловлення власної позиції з дискусійних питань або повністю правильне вирішення завдань з відповідним обґрунтуванням, у поєднанні зі слухними доповненнями відповідей інших студентів у процесі дискусії	9-10
активна участь у проведенні заняття; надання правильних відповідей або правильне вирішення завдань з незначними неточностями, порушеннями логіки викладення відповіді чи обґрунтування при вирішенні задачі	6-8
надання відповідей з чисельними значними похибками або вирішення задачі з грубими помилками, вирішення задачі без обґрунтування	3-5
відсутність відповіді, ухилення від участі у семінарському занятті	0

## 2. Виконання домашньої контрольної роботи

Домашня контрольна робота містить 45 тестових питань, кожне питання містить 3-4 варіанти відповіді, серед яких правильною є лише одна. Задача студента – уважно прочитати питання та варіанти відповідей, обрати один варіант відповіді (правильний на думку студента) та позначити його у будь-який зручний спосіб. Домашню контрольну роботу студенти виконують самостійно, протягом тижня в зручний час. Доступ до ДКР надається в призначений час про що усі студенти будуть сповіщені, посилання надіслано. Орієнтовна тривалість виконання ДКР – 50 хвилин.

Студент може оскаржити оцінку викладача, подавши відповідну скаргу викладачу не пізніше наступного дня після ознайомлення студента з виставленою викладачем оцінкою. Скарга розглядатиметься за процедурами, встановленими університетом.

Максимальна кількість балів складає 90 (максимальна кількість балів за 1 тестове завдання – 2):

Тестове завдання виконано правильно (кожне з 45)	2
Тестове завдання виконано неправильно (кожне з 45)	0

### **Розрахунок шкали (R) рейтингу:**

Сума вагових балів контрольних заходів протягом семестру складає:

$$RD = 10 + 90 = 100 \text{ балів.}$$

**Умови допуску до семестрового контролю:** студенти, які не виконали всіх передбачених силабусом завдань не допускаються до заліку.

### **Семестровий контроль:**

Студенти, які набрали протягом семестру **60 і більше балів** мають можливості:

- отримати залікову оцінку (залік) відповідно до набраного рейтингу (рейтингові бали переводяться до оцінки згідно із таблицею та заносяться до відомості семестрового контролю);
- виконати залікову контрольну роботу з метою підвищення оцінки (при цьому попередній рейтинг студента з дисципліни скасовується і він отримує оцінку тільки за результатами залікової контрольної роботи).

Студенти, які набрали протягом семестру менше **60 балів, але виконали умови допуску**, виконують залікову контрольну роботу.

**Залікова контрольна робота** складається зі 100 тестових завдань, що відображають зміст всієї дисципліни та виконується письмово.

Залікова контрольна робота проводиться за допомогою гугл-тестів, доступ до ЗКР надається студентам лише під час проведення заліку. Тривалість ЗКР – 90 хвилин. Залікова контрольна робота містить 100 тестових питань, кожне питання містить 3-4 варіанти відповіді, серед яких правильною є лише одна. Задача студента – уважно прочитати питання та варіанти відповідей, обрати один варіант відповіді (правильний на думку студента) та позначити його у будь-який зручний спосіб.

Максимальна кількість балів складає 100 (максимальна кількість балів за 1 тестове завдання – 1):

Тестове завдання виконано правильно (кожне з 100)	1
Тестове завдання виконано неправильно (кожне з 100)	0

Таблиця відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

<i>Кількість балів</i>	<i>Оцінка</i>
100-95	Відмінно
94-85	Дуже добре
84-75	Добре
74-65	Задовільно
64-60	Достатньо
Менше 60	Незадовільно
Не виконані умови допуску	Не допущено

### **9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)**

#### **Дистанційне навчання**

Можливе синхронне дистанційне навчання з використанням платформ для відео-конференцій та освітньої платформи для дистанційного навчання в університеті.

#### **Інклюзивне навчання**

Допускається

#### **Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):**

**Складено** професором кафедри психології і педагогіки, д. психол.н., професором Ложкіним Георгієм Володимировичем,

доцентом кафедри психології і педагогіки, к.психол. н., доцентом Блохіною Іриною Олександрівною

**Ухвалено** кафедрою психології та педагогіки (протокол № 6 від 08.12.2023 р.)

**Погоджено** Методичною радою університету (протокол № 5 від 29.02.2024 р.)



## САМООЦІНКА ФІЗИЧНОГО, ПСИХІЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

### Завдання 1

#### Самооцінка фізичного здоров'я

Спочатку оцініть стан свого фізичного здоров'я за найбільш важливими показниками

#### МЕТОДИКА «ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я» (ЕКСПРЕС-АНАЛІЗ)

Інструкція. Спробуйте самостійно, без допомоги лікаря, поставити собі хоча б приблизний діагноз, оцінити свій фізичний стан за важливими показниками.

1. Вік. Кожен рік дає один бал. Якщо Вам 40 років, отримуєте 40 балів.
  2. Вага. Нормальна вага умовно дорівнює зросту в сантиметрах мінус 100. За кожен кілограм нижче норми додається 5 балів, за кожен кілограм вище норми віднімається 5 балів. Припустимо, що при зрості 176 см ваша вага – 85 кг. Відповідно, за цим показником ви маєте мінус 45 балів.
  3. Паління. Той, хто не палить, отримує плюс 30 балів. За кожну цигарку, що викурена, вираховується 1 бал. Якщо в день ви викурюєте 20 цигарок, третій показник складає мінус 20 балів.
  4. Витривалість. Якщо ви щоденно протягом не менше, ніж 12 хв., виконуєте вправи на розвиток витривалості (біг у рівномірному темпі, плавання, катання на лижах або на велосипеді, тобто робите вправи, які найбільш ефективно зміцнюють серцево-судинну систему), ви отримуєте 30 балів. Вправляючись 4 рази на тиждень, набираєте 25 балів, 3 рази – 20 балів, 2 рази – 10 балів, 1 раз – 5 балів. За інші вправи (комплекс ранкової гімнастики, прогулянки, рухливі ігри) у цьому тесті бали не нараховуються. Якщо ви взагалі не займаєтесь фізкультурою, то з загальної суми вираховується 10 балів. Якщо до того ж у вас малорухливий спосіб життя, ви втрачаєте 20 балів.
  5. Пульс у стані спокою. Якщо число серцевих скорочень у стані спокою у вас менше 90 уд/хв., то за кожен удар пульсу з цієї різниці ви отримуєте 1 бал. Наприклад, при частоті пульсу 72 уд/хв. – 18 балів.
  6. Відновлення частоти пульсу після навантаження. Після двоххвилинного бігу (можна на місці) відпочиньте 4 хвилини лежачи. При частоті пульсу, що перевищує вихідну цифру на 10 ударів, ви отримуєте 30 балів, на 15 ударів – 15 балів, на 20 ударів і більше – бали не нараховуються.
- Обробка та інтерпретація результатів. Підраховується загальна сума балів за всіма показниками. Отриманим результатам відповідають такі рекомендації:

- Не більше 20 балів: доцільно звернутись до лікаря з метою перевірки стану здоров'я, а також спробувати позбавитись зайвої ваги, переглянути свої звички, почати займатись фізичними вправами.
- 21-60 балів: необхідно приділити серйозну увагу боротьбі з факторами ризику, які у вас є (зайва вага, паління, недостатня фізична активність).
- 61-100 балів: результат непоганий, не знижуйте інтенсивності, розвиваючи витривалість.
- Понад 100 балів: ваше здоров'я відмінне, у вас гарні резерви витривалості та резистентності хворобам.

### Завдання 2

#### Самооцінка психічного здоров'я

Визначте ступінь своєї врівноваженості, спокою та душевної гармонії.

#### МЕТОДИКА «ДУШЕВНА РІВНОВАГА»

Інструкція. Вам пропонується дати відповідь на 7 питань та вибрати той варіант відповіді, яка в найбільшій мірі відповідає вашим почуттям та вашій поведінці. Обраний варіант відповіді позначте у бланку відповідей.

1. Чи зможете ви розізнитись іноді на іншу людину через її незграбність?
  - а) Так, часто.
  - б) Нечасто. Намагаюсь толерантно ставитись до інших людей.
  - в) Майже ніколи. Злість несприятливо впливає на колір обличчя, а я ставлюсь до життя майже з буддистським терпінням.
2. Іноді ви прокидаєтесь серед ночі з сильним серцебиттям?
  - а) Ні, жодного разу.
  - б) Так, якщо мене турбують якісь проблеми.
  - в) Дуже часто. Я давно вже не сплю так добре, як раніше.
3. Чи можете ви застосувати силу свого голосу аби відстояти свою точку зору?



- а) Можу, але користуюсь цим дуже рідко.  
 б) Ні, хоча стримуватись іноді буває важко.  
 в) Звісно, можу. Час від часу такий спосіб допомагає людині позбавитись від злості, яка в ній накопичилась.
4. Чи задоволені ви своєю фігурою?  
 а) Ні, раніше вона мені подобалась більше.  
 б) В цілому так, за виключенням певних деталей.  
 в) Так, мені не хотілося б щось змінювати.
5. Якщо ваші стосунки з партнером зруйнуються, у вас є вільний вибір серед декількох нових кандидатів? (Якщо зараз ви самотні, чи був би у вас вибір серед кандидатур у разі вашого прагнення до нового партнерства?)  
 а) Ні, я потребую досить тривалого часу аби познайомитись з людиною, яка мені симпатична.  
 б) Є певні знайомства, але вони мене не влаштовують.  
 в) Величезний вибір.
6. Як часто вам сняться кошмари?  
 а) Майже ніколи.  
 б) Іноді.  
 в) Не менше одного разу на місяць.
7. Чи маєте ви надійне коло гарних друзів?  
 а) Так, звісно.  
 б) В основному приятелі.  
 в) Ні, я прагну розраховувати лише на самого себе.

**«Ключ»**

Питання	Варіант відповіді		
	а	б	в
1	10	5	0
2	0	3	7
3	5	8	0
4	5	2	0
5	5	3	0
6	0	5	10
7	0	3	5
	<b>Бали</b>		

**Обробка та інтерпретація результатів**

Порахуйте кількість балів, яку ви набрали у відповідності з «ключем»:

- 0-17 балів: ви дуже спокійна, врівноважена людина, наділені внутрішньою гармонією до якої інші люди прагнуть все своє свідоме життя. Не втрачайте свого гарного душевного та фізичного стану, продовжуючи й надалі приділяти достатньо уваги своєму організму.
- 18-35 балів: щось непомітно заважає вашому душевному благополуччю. Хоча ви ще зберігаєте психічний баланс, все ж спробуйте розібратись з тим, що пригнічує вашу душу. Лише тоді ви здобудете внутрішню гармонію.
- 36-50 балів: ви дуже напружені, знаходитесь на межі. Вам необхідна продумана програма оздоровлення організму, його фізичного та психічного стану. Ви гніваєтесь через дрібниці, берете усе близько до серця. Необхідно привести свою нервову систему у порядок.

### Завдання 3

#### Самооцінка соціального здоров'я

Для самооцінки соціального здоров'я визначте ступінь своєї конфліктності.

#### МЕТОДИКА «КОНФЛІКТНІСТЬ»

Інструкція. Вам пропонується відповісти на 8 питань та вибрати той варіант відповіді, який більшою мірою відповідає вашій поведінці. Обрану відповідь внесіть в бланк відповідей.

1. В громадському транспорті почалась голосна суперечка. Ваша реакція?
  - а) Не берете участь.
  - б) Несміливо висловлюєтесь на захист сторони, яку вважаєте правою.
  - в) Активно втручаєтесь, чим привертаєте увагу до себе.
2. Чи виступаєте ви на зборах з критикою керівництва?
  - а) Ні.
  - б) Лише тоді, коли маєте серйозні підстави.
  - в) Критикуєте за будь якого приводу не лише керівництво, а й тих, хто його підтримує.
3. Чи часто ви сперечаєтесь з друзями?
  - а) Лише якщо ці люди не схильні до образ.
  - б) Лише якщо питання принципове.
  - в) Суперечки — ваша стихія.
4. Як ви реагуєте, якщо хтось намагається пройти без черги?
  - а) Обурюєтесь в душі, але мовчите: собі дорожче.
  - б) Робите зауваження.
  - в) Проходите вперед и починаєте спостерігати за порядком.
5. Дома на обід подали недосолену страву. Ваша реакція?
  - а) Не звернете на це увагу. Це — дрібниця.
  - б) Мовчки візьмете сіль.
  - в) Не утримаєтесь від зауважень і, можливо, демонстративно відмовитесь від їжі.
6. Якщо на вулиці, в транспорті вам наступили на ногу, якою буде ваша реакція?
  - а) З обуренням подивитесь на кривдника.
  - б) Сухо зробите зауваження.
  - в) Висловитесь, не добираючи слів.
7. Якщо хтось з родичів купив річ, яка вам не сподобалась, що ви зробите?
  - а) Промовчите.
  - б) Обмежитесь коротким тактовним висловлюванням.
  - в) Будете скандалити.
8. Не пощастило в лотереї. Як ви на це відреагуєте?
  - а) Спробуєте бути байдужим, але в душі дасте собі слово ніколи більше не брати участі в ній.
  - б) Не стримаєте досаду, але поставитесь до цього з гумором, пообіцявши взяти реванш.
  - в) Програш надовго зіпсує настрої.

#### Обробка та інтерпретація результатів

Порахуйте загальну кількість балів, при цьому за відповідь «а» — 4 бали, «б» — 3, «в» — 0 балів:

- 22-32 бали: ви тактовні та миролюбиві, уникаєте суперечок та конфліктів, уникаєте критичних ситуацій вдома і на роботі. Вислів «Платон мені друг, але істина дорожче» ніколи не був вашим девізом. Можливо тому вас називають пристосованцем. Наберіться сміливості та, якщо обставини склались так, щоб ви висловили свою думку, зробіть це, незважаючи на обставини.

- 12-21 бал: про вас говорять як про конфліктну людину. Але насправді ви конфліктуєте лише тоді, коли немає іншого виходу та інші засоби вичерпано. Ви твердо відстоюєте свою думку, не думаючи про те, як це повпливає на ваше службове становище або приятельські стосунки. При цьому ви не виходите за межі дозволеного, не принижуєтесь до ображення інших. Все це викликає повагу до вас.

- До 10 балів: суперечки та конфлікти — це повітря, без якого ви не можете жити. Любите критикувати інших, але, якщо чуєте зауваження в свою адресу, готові проявити агресивність. Ваша критика — заради самої критики, а не для користі справи. Дуже складно доводиться тим, хто опиняється поруч з вами на 74 роботі і вдома. Ваша нестриманість та грубість відштовхують людей. Чи не тому у вас немає справжніх друзів? Необхідно опанувати свою конфліктність!

**Оцінка оптимізму та активності особистості ШКАЛА «АО»**

Інструкція. Прочитайте, будь ласка, твердження та відмітьте у бланку відповідей ступінь вашої згоди – незгоди з ним.

1. Я люблю слухати голосну музику.
2. Я думаю, буде складно досягнути своїх цілей.
3. Мені подобаються ситуації з певною мірою невизначеності, коли я не знаю що буде зі мною далі.
4. Я люблю «кидати виклик долі».
5. Доля більш несправедлива до мене, чим до інших.
6. У мене стільки енергії, що я не можу навіть дві години просидіти без справи.
7. Я менш щасливий, ніж інші.
8. Мене дратують обережні люди.
9. В наш час неможливо вірити у щось хороше.
10. Мені подобається змагатись.
11. Я легко и з задоволенням спілкуюсь з людьми протилежної статі.
12. Мене лякає моє майбутнє.
13. Я думаю, що в людях більше поганого, ніж хорошого.
14. Мне подобається переживати гострі відчуття (бути в ситуаціях, пов'язаних з певним ризиком).
15. У мене життєрадісний настрій.

**БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ**

Прізвище, ім'я, по-батькові \_\_\_\_\_  
 Професія \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Стаж \_\_\_\_\_

№	Ні, абсолютно не згоден	Іноді це так	Часто	Так, абсолютно згоден (завжди)
1	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	1	2	3	4
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	1	2	3	4
9	1	2	3	4
10	1	2	3	4
11	1	2	3	4
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	1	2	3	4

Ключ Активність (прямі): 1,3, 4, 6, 8, 10, 11, 14, 15.

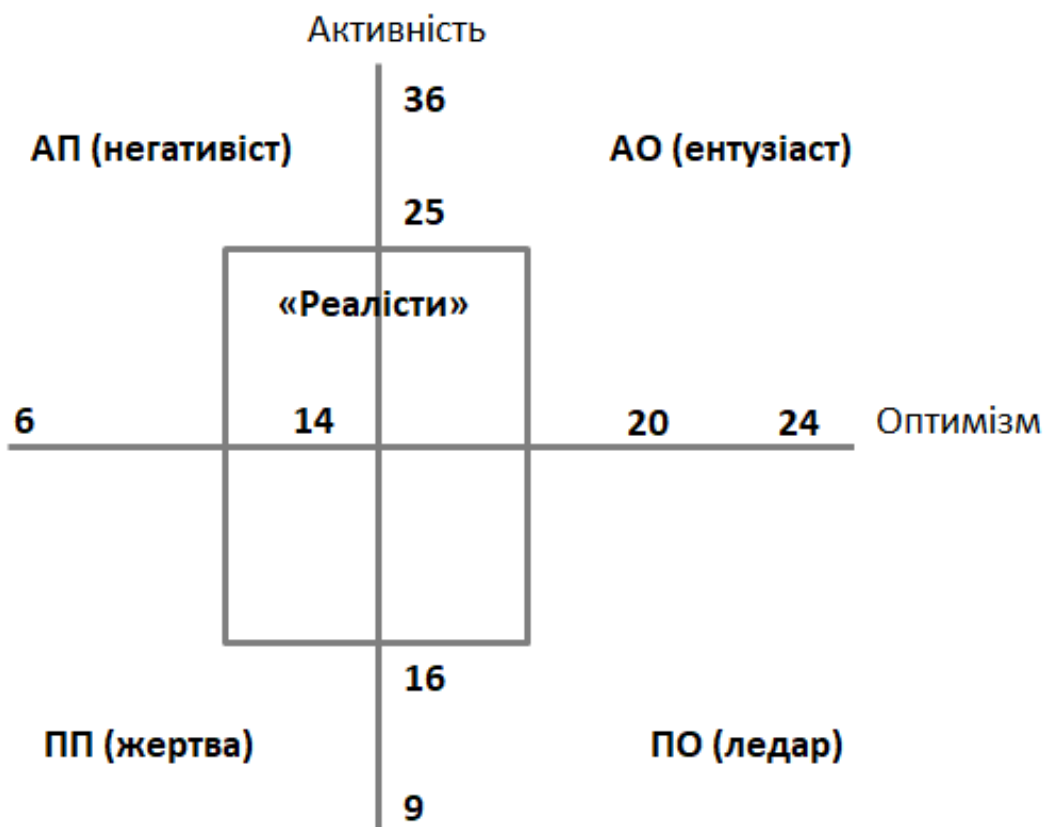
Оптимізм (зворотні): 2, 5, 7, 9, 12, 13.

Обробка результатів. Методика включає дві субшкали: оптимізм та активність. Оптимізм в даній методиці розуміється як схильність людини вірити в свої сили та успіх, мати переважно позитивні очікування від життя та від інших людей. «Оптимісти», як правило екстравертовані, доброзичливі та відкриті для спілкування. Песимістам властиві сумніви в своїх силах та доброзичливості інших людей, очікування невдач, прагнення уникати широких контактів, замкненість на своєму внутрішньому світі (інтровертованість). Під активністю розуміється енергійність, життєрадісність, безпечність, схильність до ризику. Пасивність проявляється у тривожності, невпевненості в собі та небажанні щось робити. У

відповідності з ключем підраховуються суми балів за даними субшкалами (табл. 1), які співвідносяться з квадратом координатної моделі (рис. 1). Кожному квадрату відповідає певний тип особистості.

Таблиця 1. Показники психологічних типів (бали)

Психологічний тип	Оптимізм	Активність
Реалісти («Р»)	15-19	17-24
Активні оптимісти («АО» — «Ентузіаст»)	20-24	25-36
Активні песимісти («АП» — «Негативіст»)	6-14	25-36
Пасивні песимісти («ПП» — «Жертва»)	6-14	9-16
Пасивні оптимісти («ПО» — «Ледар»)	20-24	9-16



#### Характеристика типів

- Квадрат «Р». «Реалісти» адекватно оцінюють ситуацію, виходячи з сил (можливостей) та не намагаються «стрибнути вище голови», радіють тому, що мають. Як правило, стійкі до психологічного стресу.
- Квадрат «АО». «Активні оптимісти» вірять у свої сили та позитивно налаштовані, прагнуть діяти щоб досягти бажаних цілей. Вони бадьорі, життєрадісні, не піддаються смутку, поганому настрою, легко та стрімко протистоять ударам долі як би складно їм не було.
- Квадрат «ПП». «Пасивні песимісти» — протилежна «активним оптимістам» група людей, які ні у що не вірять і нічого не вчиняють для того, щоб змінити своє життя в кращий бік. Вони характеризуються переважанням сумного пригніченого настрою, пасивністю, не вірять у свої сили. В конфлікті намагаються відійти від рішення проблеми, вважають себе жертвою обставин.
- Квадрат «АП». «Активні песимісти» або негативісти. Їм властива велика активність, але вона часто має деструктивний характер. Такі люди замість того, щоб створювати нове, прагнуть руйнувати старе. В складних ситуаціях часто використовують агресивні методи поведінки

**Оцінювання рівня тривожності  
МЕТОДИКА СПІЛБЕРГЕРА-ХАНІНА**

Методика призначена для самооцінювання рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика особистості). Шкала самооцінювання складається з 2-х частин, що окремо оцінюють реактивну (РТ, висловлення № 1-20) і особистісну (ОТ, висловлення № 21-40) тривожність.

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче висловлювань та обведіть відповідну цифру залежно від того, ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ В ДАНИЙ МОМЕНТ. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.				
питання	Ні, це не так	напевно, так	вірно	Абсолютно вірно
1. Я спокійний	1	2	3	4
2. Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3. Я напружений	1	2	3	4
4. Я відчуваю співчуття	1	2	3	4
5. Я почувуюсь вільно	1	2	3	4
6. Я засмучений	1	2	3	4
7. Мене хвилюють невдачі	1	2	3	4
8. Я почувуюсь відпочилим	1	2	3	4
9. Я стурбований	1	2	3	4
10. Я переживаю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11. Я впевнений в собі	1	2	3	4
12. Я нервую	1	2	3	4
13. Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14. Я стурбований	1	2	3	4
15. Я не відчуваю напруженості	1	2	3	4
16. Я задоволений	1	2	3	4
17. Я стурбований	1	2	3	4
18. Я занадто збуджений та мені не по	1	2	3	4
19. Мені радісно	1	2	3	4
20. Мені приємно	1	2	3	4

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче висловлювань та обведіть відповідну цифру залежно від того, ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ ЗВИЧАЙНО. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.				
питання	Майже ніколи	іноді	часто	Майже завжди
21. Я переживаю задоволення	1	2	3	4
22. Я дуже швидко втомлююсь	1	2	3	4
23. Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24. Я хотів би бути таким же щасливим як інші	1	2	3	4
25. нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26. Зазвичай я почувуюсь бадьоро.	1	2	3	4
27. Я спокійний, холоднокровний та зібраний.	1	2	3	4
28. Труднощі, що можуть виникнути, зазвичай тривожать	1	2	3	4

мене.				
29. Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30. Я достатньо щасливий	1	2	3	4
31. Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32. Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33. Зазвичай я почуваюсь в безпеці	1	2	3	4
34. Я намагаюсь уникати критичних ситуацій та труднощів	1	2	3	4
35. У мене буває хандра	1	2	3	4
36. Я задоволений	1	2	3	4
37. Дрібниці відволікають та хвилюють мене	1	2	3	4
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39. Я врівноважена людина	1	2	3	4
40. Мене охоплює сильне хвилювання, коли я думаю про свої справи та турботи	1	2	3	4

Показники РТ і ОТ підраховуються за формулами:

$РТ = \sum 1 - \sum 2 + 50$ , де  $\sum 1$  - сума відзначених цифр на першому бланку за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;  $\sum 2$  - сума відзначених цифр за пунктами 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$ОТ = \sum 3 - \sum 4 + 35$ , де  $\sum 3$  - сума відзначених цифр на другому бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;  $\sum 4$  - сума відзначених цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Обробка результатів

$РТ = \underline{\hspace{2cm}} - \underline{\hspace{2cm}} + 50$ ,

$ОТ = \underline{\hspace{2cm}} - \underline{\hspace{2cm}} + 35$ ,

Визначте особисті показники:

РТ=

ОТ=

Сума балів	Показник тривожності
Менше 30 балів	Низька тривожність. Висока емоційна стабільність.
31 - 44 балів	Помірна тривожність
45 балів і вище	Висока тривожність.

Особистісна тривожність характеризує стійку схильність людини сприймати велике коло ситуацій як загрознає, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Реактивна тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, знервованістю.

Дуже висока реактивна тривожність призводить до порушення уваги, іноді до порушення тонкої координації.

Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює із наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями. тим не менш, певний рівень тривожності – природна й обов'язкова особливість активної особистості. При цьому існує оптимальний індивідуальний рівень "корисної тривоги".

## АНКЕТА САМООЦІНКИ СТАНУ (АСС)

Методика АСС спрямована на оцінку суб'єктивного самопочуття та наявності соматичних скарг у осіб, які постраждали від впливу психотравмуючих факторів в екстремальних умовах діяльності.

## БЛАНК ДЛЯ АНКЕТИ САМООЦІНКИ СТАНУ

На аркуші паперу напишіть: «Анкета самооцінки стану», ваше прізвище, ініціали, дату, час заповнення анкети. Потім поставте номер кожного пункту и напроти номера — значення в балах, яке ви вважаєте відповідним своєму стану:

- +3 — сильне підвищення;
- +2 — відчутне підвищення;
- +1 — невелике підвищення;
- 0 — показник незмінний;
- 1 — невелике зниження;
- 2 — відчутне зниження;
- 3 — сильне зниження.

1. Бадьорість	+3+2+1 0-1-2-3	Втомленість
2. Інтерес до роботи	+3+2+1 0-1-2-3	Байдужість
3. Уважність, зібраність	+3+2+1 0-1-2-3	Неуважність, незібраність
4. Гарний настрій	+3+2+1 0-1-2-3	Поганий настрій
5. Гарне загальне самопочуття	+3+2+1 0-1-2-3	Погане самопочуття.
6. Спокій, врівноваженість	+3+2+1 0-1-2-3	Хвилювання, напруження
7. Впевненість в собі	+3+2+1 0-1-2-3	Невпевненість

Скарги. Поставте номер кожної скарги і напроти номера напишіть «так» або «ні»:

1. Запаморочення	8. Незвичний присмак в роті	15. Біль або неприємні відчуття в грудях
2. Головний біль	9. Сухість в роті	16. Пітливість
3. Відчуття важкості в голові	10. Надмірне слиновиділення	17. М'язова слабкість
4. Сонливість	11. Нудота	18. Відчуваю, що прийняв ліки
5. Відчуття жару	12. Неприємні відчуття в животі	19. Інші скарги та відчуття
6. Спрага	13. Ускладнене дихання	
7. Відчуття голоду	14. Серцебиття	

Оцінка суб'єктивного самопочуття відбувається наступним чином: підраховується сума закреслених на бланкові цифр. При цьому: +3 відповідає 7 балам; +2 - 6 балам; +1 - 5; 0 - 4 балам; -1 відповідає 3; -2 - 2; -3 - 1 балу. Сума «сирих» значень суб'єктивного самопочуття переводиться в 10-бальную шкалу нормального розподілу [стени]. Показник АСС в 6 стенив і більше при відсутності або наявності одиничних скарг вказує на гарне суб'єктивне самопочуття. Зниження показника до 3-5 стенив у поєднанні з скаргами на стан здоров'я вказує на задовільне суб'єктивне самопочуття. В цьому випадку доцільно застосовувати методи психологічної та фармакологічної корекції. Зниження показника до 1-2 стенив у поєднанні з великою кількістю скарг на стан здоров'я відображає незадовільний функціональний стан організму. В таких випадках необхідне додаткове обстеження



**Перелік питань до залікової контрольної роботи**

1. Охарактеризуйте психологію здоров'я як галузь психологічних знань.
2. Визначте предмет психології здоров'я, завдання цієї галузі
3. Охарактеризуйте міждисциплінарні зв'язки психології здоров'я.
4. Проаналізуйте рівні життєдіяльності людини
5. Визначте критерії оцінювання здоров'я людини.
6. Охарактеризуйте основні еталони здоров'я і здорової особистості.
7. Охарактеризуйте модель самоактуалізованої особистості А. Маслоу.
8. Проаналізуйте гуманістичну модель здорової особистості Гордона Олпорта.
9. Опишіть модель здорової особистості Віктора Франка.
10. Охарактеризуйте теорію розвитку особистості Ніколаса Енкельмана.
11. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «внутрішня картина здоров'я».
12. Охарактеризуйте умови формування внутрішньої картини здоров'я.
13. Проаналізуйте компоненти внутрішньої картини здоров'я.
14. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «спосіб життя».
15. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «здоровий спосіб життя».
16. Проаналізуйте основні параметри структури способу життя.
17. Опишіть категорії способу життя.
18. Проаналізуйте компоненти здорового способу життя.
19. Опишіть біосоціальні критерії здорового способу життя.
20. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «хвороба цивілізації».
21. Охарактеризуйте хвороби цивілізації та основні фактори ризику.
22. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «аддикція», «аддиктивна поведінка».
23. Охарактеризуйте психологічні особливості осіб із аддиктивними формами поведінки.
24. Проаналізуйте форми аддиктивної поведінки.
25. Визначте основні мотиви вживання алкоголю і наркотичних речовин.
26. Охарактеризуйте основні чинники виникнення хімічної аддикції.
27. Охарактеризуйте таку модель профілактики наркотизації як модель моральних принципів. 28. Проаналізуйте модель залякування як модель профілактики наркотизації.
29. Опишіть таку модель профілактики наркотизації як модель фактичних знань.
30. Охарактеризуйте модель ефективного навчання як модель профілактики наркотизації.
31. Проаналізуйте модель поліпшення здоров'я як модель профілактики наркотизації.
32. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «профілактика».
33. Проаналізуйте соціальні, педагогічні психологічні та медичні технології первинної профілактики аддиктивної поведінки.
34. Охарактеризуйте вторинну профілактику аддиктивної поведінки.
35. Проаналізуйте основні стратегії третинної профілактики аддиктивної поведінки.
36. Охарактеризуйте методи профілактики аддиктивної поведінки.
37. Охарактеризуйте фактори, які впливають на психологічне здоров'я студентів.
38. Проаналізуйте причини студентського стресу.
39. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «когерентність».
40. Проаналізуйте психологічні характеристики відомості як вищого рівня психічного відображення.
41. Охарактеризуйте структурні компоненти самосвідомості.
42. Опишіть форми психологічного захисту.
43. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «стрес».
44. Охарактеризуйте основні стадії стресу.
45. Охарактеризуйте основні підходи до аналізу професійного стресу.
46. Проаналізуйте різновиди професійного стресу.
47. Опишіть дві форми змін поведінкової активності у відповідь на стрес.
48. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «впевненість».
49. Проаналізуйте характеристики здорової, упевненої в собі особистості.
50. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «психологічна стійкість».
51. Охарактеризуйте зовнішні і внутрішні ресурси психологічної стійкості особистості.
52. Проаналізуйте вплив активності на психологічну стійкість.

53. Опишіть етапи професійного шляху особистості.
54. Охарактеризуйте фактори, що впливають на розвиток професіонала.
55. Проаналізуйте основні стадії кар'єри.
56. Охарактеризуйте психологічне забезпечення професійного здоров'я.
57. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «саморегуляція», види саморегуляції.
58. Охарактеризуйте основні причини саморегуляції поведінки та діяльності особистості.
59. Проаналізуйте типи компенсації психічних функцій.
60. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «психогігієна», її завдання.
61. Охарактеризуйте розділи психогігієни.
62. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «реабілітація».
63. Охарактеризуйте психічну саморегуляція як невід'ємний компонент здорової особистості (С. М. Шингаєв).
64. Проаналізуйте технологію та ефективність м'язової релаксації (Ю. І. Філімоненко).
65. Опишіть психофізіологічні механізми методики м'язової релаксації.
66. Охарактеризуйте діагностику типів ставлення до хвороби.