

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ**

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

**Методичні рекомендації
до практичних завдань та самостійної роботи
здобувачів вищої освіти
спеціальності С4 «Психологія»
освітньої програми «Психологія»
другого (магістерського) рівня**

**Харків
ХНЕУ ім. С. Кузнеця
2026**

УДК 159.9:613(07.034)

З-46

Укладач Н. О. Світлична

Затверджено на засіданні кафедри психології і соціології.
Протокол № 3 від 24.09.2024 р.

Самостійне електронне текстове мережеве видання

Здоров'язберезувальна психологія [Електронний ресурс] :
З-46 методичні рекомендації до практичних завдань та самостійної
роботи здобувачів вищої освіти спеціальності С4 «Психологія» освіт-
ньої програми «Психологія» другого (магістерського) рівня / уклад.
Н. О. Світлична. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2026. – 54 с.

Подано методичні рекомендації до практичних завдань і самостійної
роботи з навчальної дисципліни. Наведено основні питання тем, які вивчають
за планом лекцій. Уміщено теми для написання есе, умови практичних зав-
дань та рекомендації щодо їх виконання. За кожною темою наведено завдан-
ня для самостійного виконання та подальшого обговорення на практичних
заняттях.

Рекомендовано для здобувачів вищої освіти спеціальності С4 «Психо-
логія» освітньої програми «Психологія» другого (магістерського) рівня.

УДК 159.9:613(07.034)

© Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця, 2026

Вступ

Актуальність навчальної дисципліни «Здоров'язбережувальна психологія» зумовлено необхідністю формування компетентного конкурентоспроможного фахівця, який розуміє закономірності здорового функціонування особистості та організації, здатен діагностувати, прогнозувати, попереджати дисфункції психологічного здоров'я та надавати рекомендації щодо здорового способу життя. «Здоров'язбережувальна психологія» становить системне узагальнення матеріалів про психічне благополуччя людини, основні аспекти взаємовпливу позитивних та негативних емоційних станів (у тому числі, стресу) на особистісний розвиток людини, порушення в функціонуванні психіки, способи психологічного захисту, принципи та чинники оптимізації психічного здоров'я та здоров'язбережувальні технології.

Вивчення навчальної дисципліни «Здоров'язбережувальна психологія» може сприяти перегляду ставлення здобувачів вищої освіти до власного способу життя, що ґрунтується на принципах поліпшення психологічного здоров'я, основних аспектах взаємовпливу позитивних (негативних) емоційних станів, способів психологічного захисту, профорієнтації, професійного довголіття та ін.

Метою навчальної дисципліни «Здоров'язбережувальна психологія» є підвищення професійної компетентності здобувачів у галузі психології здоров'я, здоров'язбережувальної поведінки, розроблення способів мотивації людини до збереження і зміцнення свого здоров'я.

Завданнями навчальної дисципліни є: надати здобувачам вищої освіти цілісне уявлення про сутність, ознаки та чинники здоров'я як основи життєвого благополуччя особистості; сформувати усвідомлене ставлення до власного здоров'я як ключової передумови професійної та особистісної ефективності; надати знання щодо природи, джерел, видів, ступенів та наслідків стресу, а також його впливу на психофізичний стан людини; сформувати вміння розпізнавати ознаки емоційного вигорання, визначати його чинники, а також використовувати ефективні засоби профілактики та протидії цьому явищу; розширити знання про шляхи збереження і зміцнення здоров'я, сприяти формуванню вмінь проектувати індивідуальні програми підтримки професійного здоров'я; навчити застосовувати сучасні психотехнології самооздоровлення

і самореабілітації у власному житті та професійній діяльності; сприяти усвідомленню майбутніми фахівцями особистої відповідальності за збереження і розвиток професійного здоров'я, а також формуванню активної позиції у збереженні здоров'я своїх клієнтів.

Предметом навчальної дисципліни є психологічні особливості фізичного, психологічного та соціального благополуччя особистості та діяльність психолога з його підтримання.

Об'єктом навчальної дисципліни є психологія здоров'я та його збереження.

Засвоєння навчальної дисципліни «Здоров'язбережувальна психологія» здобувачами вищої освіти другого (магістерського) рівня сприяє, по-перше, формуванню та вдосконаленню практичних умінь і навичок, необхідних для реалізації компетентностей, визначених освітньою програмою «Психологія», а по-друге, розвитку здатності приймати обґрунтовані та відповідальні рішення щодо збереження і зміцнення психічного та фізичного здоров'я в контексті професійної діяльності психолога.

Результати навчання та компетентності, що формує навчальна дисципліна, подано в табл. 1.

Таблиця 1

**Результати навчання та компетентності, які формує
навчальна дисципліна**

Результати навчання	Компетентності, якими має оволодіти здобувач вищої освіти
РН5	ЗК1, ЗК4, СК6, СК10, СК11
РН6	ЗК1, ЗК4, ЗК5, ЗК9, СК6, СК7, СК10
РН13	ЗК1, ЗК4, ЗК6, СК5, СК6, СК7, СК10, СК12

Примітка.

РН5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

РН6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

РН13. Пропонувати власні способи вирішення психологічних завдань і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК5. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

СК11. Здатність самостійно обирати або професійно розробляти та етично застосовувати оптимальні методи та програми психологічного втручання для розв'язання складних питань.

СК12. Здатність до особистісного та професійного зростання.

Основними видами самостійної роботи здобувачів вищої освіти є такі:

1. Робота з науковою літературою.
2. Засвоєння основних термінів і понять за темами навчальної дисципліни.
3. Підготовка до практичних занять, дискусій, роботи в малих групах, тестування.
4. Контрольна перевірка кожним слухачем знань за питаннями для самостійного вивчення.
5. Підготовка до поточного та підсумкового контролю.

Завдання для роботи за темами

Змістовий модуль 1. Поняття здоров'я у психології

Тема 1. Предмет психології здоров'я

1.1. *Поняття про психологію здоров'я.* Визначення поняття «психологія здоров'я» як міждисциплінарної галузі знань. Співвідношення психології здоров'я з іншими напрямками психології (медична, соціальна, клінічна, вікова тощо). Завдання та напрями психології здоров'я.

1.2. *Здоров'я людини в контексті психології.* Базові визначення стану здоров'я: фізичне, психічне, соціальне, духовне. Поняття психічного здоров'я як складової загального благополуччя особистості. Біопсихосоціальна модель здоров'я. Чинники, що впливають на психічне здоров'я (особистісні, середовищні, поведінкові тощо).

1.3. *Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості.*

Принципи психологічного здоров'я: цілісність, адаптивність, стресостійкість, рефлексивність, саморегуляція. Взаємозв'язок психічного здоров'я зі стилем життя, рівнем самосвідомості, навичками саморегуляції та внутрішніми ресурсами.

Практичні завдання за темою 1

Завдання 1.1. Розпізнавання ознак психічного здоров'я

Мета: ознайомлення з ключовими ознаками психічно здорової особистості.

Методика: учасників поділяють на малі групи по 3 – 4 особи. Кожна група отримує перелік різних характеристик поведінки або станів особистості. Завдання: визначити, які з них відповідають ознакам психічного здоров'я, а які – ні.

Приклад характеристик:

- здатність до рефлексії;
- постійне уникнення відповідальності;
- високий рівень тривоги;
- уміння будувати емоційно значущі стосунки.

Оцінювання: обговорення у загальному колі. Представники груп обґрунтовують свій вибір, викладач підсумовує та надає роз'яснення згідно з теорією.

Завдання 1.2. Біопсихосоціальна модель здоров'я: аналіз кейсів

Мета: навчити здобувачів вищої освіти застосовувати біопсихосоціальний підхід у розумінні чинників здоров'я.

Методика: кожна пара або мала група отримує короткий опис життєвої ситуації (кейс), у якому розкривають різні аспекти функціонування людини (біологічні, психологічні, соціальні).

Приклад кейсу:

Марина, 24 роки, скаржиться на постійну втому, роздратованість, відсутність мотивації. Працює по 10 годин щодня, не має чіткого режиму сну, майже не спілкується з друзями.

Завдання: визначити біологічні, психологічні та соціальні чинники, що впливають на її стан.

Оцінювання: презентація результатів, колективне обговорення з коментарями викладача.

Завдання 1.3. Принципи збереження психічного здоров'я: інтерактивна вправа

Мета: ознайомлення з основними принципами забезпечення психічного здоров'я та розвиток навичок самоспостереження.

Методика: здобувачі вищої освіти індивідуально заповнюють анкету самооцінки психічного здоров'я (наприклад: рівень емоційної стабільності, здатність до саморегуляції, рівень соціальної підтримки тощо).

Після цього відбувається обговорення в парах: які з принципів (адаптивність, гнучкість, усвідомленість, відповідальність за власний стан) найбільше відповідають їхнім особистим стратегіям підтримання здоров'я.

Оцінювання: учасники формулюють короткий перелік особистих стратегій збереження психічного здоров'я. Підсумкове обговорення у колі.

Завдання для самостійної роботи за темою 1

Завдання 1.4

1. Пройдіть опитувальник суб'єктивного психічного благополуччя (адаптований варіант шкали Subjective Well-Being Scale, використовують в українських психологічних дослідженнях).

2. Проаналізуйте власні результати за такими критеріями:

- загальний настрій і емоційне тло;
- рівень задоволеності життям;

- наявність енергії, інтересу до життя, мотивації;
- емоційна стабільність.

3. Напишіть короткий письмовий висновок (5 – 10 речень), у якому:

- оцініть рівень вашого психічного благополуччя (високий / середній / низький);

- укажіть, які особисті ресурси допомагають підтримувати цей рівень;

- визначте, що може впливати на зниження благополуччя, а що можна змінити або покращити у своєму стилі життя.

Інструкція до опитувальника (скорочена версія):

Оцініть кожне твердження за шкалою від **1 до 5**, де:

1 – зовсім не згоден(-на);

2 – не зовсім згоден(-на);

3 – важко відповісти / частково згоден(-на);

4 – переважно згоден(-на);

5 – повністю згоден(-на).

Твердження:

Бланк відповідей:

№ з/п	Твердження	Оцінка (1 – 5)
1	Я задоволений(-на) своїм життям	
2	Я відчуваю себе щасливим(-ою) більшість часу	
3	Я вмію впоратися з життєвими труднощами	
4	Я часто відчуваю спокій і внутрішню рівновагу	
5	Я відчуваю, що моє життя має сенс	
6	Я маю чіткі життєві цілі та орієнтири	
7	Я відчуваю радість від повсякденних справ	
8	Я маю енергію для реалізації своїх задумів	
9	Мене підтримують і розуміють близькі люди	
10	Я почуваюся емоційно стабільним(-ою), навіть у складних ситуаціях	
11	Я довіряю собі і своїм рішенням	
12	Я задоволений(-на) своїм фізичним самопочуттям	
13	Я маю змогу висловлювати свої почуття без страху осуду	
14	Я рідко почуваюся безпорадним(-ою)	
15	Мені легко зосередитися і підтримувати увагу впродовж тривалого часу	

Результати:

Підсумуйте бали за всіма твердженнями. Максимальна кількість балів – 75.

- **61 – 75 балів:** високий рівень психічного благополуччя. Ви демонструєте емоційну зрілість, життєву задоволеність та стабільність.
- **46 – 60 балів:** середній рівень. Ви загалом відчуваєте себе добре, але є окремі аспекти, що потребують уваги.
- **30 – 45 балів:** знижений рівень. Варто звернути увагу на джерела стресу, пошук внутрішніх ресурсів та, можливо, розглянути консультацію з психологом.
- **менше 30 балів:** психічне благополуччя на низькому рівні, рекомендовано працювати з особистісними ресурсами, звернутися до фахівця.

Завдання для самостійної роботи (до опитувальника):

1. Заповніть опитувальник згідно з інструкцією.
2. Обчисліть загальну кількість балів.
3. Напишіть короткий висновок (8 – 12 речень), у якому:
 - оцініть ваш рівень психічного благополуччя;
 - назвіть 2 – 3 власні ресурси, які допомагають підтримувати благополуччя (позитивне мислення, соціальна підтримка, здоровий спосіб життя тощо);
 - визначте чинники, що можуть негативно впливати на ваше психологічне здоров'я;
 - опишіть, що ви могли б змінити або впровадити у своєму житті для підвищення рівня психічного благополуччя (наприклад: практика усвідомленості, фізична активність, робота з емоціями, зміна режиму тощо).

Завдання 1.5. Напишіть есе на тему «Предмет психології здоров'я». Розкриваючи тему, обов'язково варто зупинитися на такому:

Що таке психологія здоров'я?

- Короткий огляд галузі, її поява як науки, зв'язок з іншими дисциплінами (медициною, соціологією, психологією розвитку тощо).

Поняття «здоров'я» у психології здоров'я

- Фізичне, психічне, соціальне, духовне здоров'я.
- Відмінність між традиційним і холістичним підходом до здоров'я.

Предмет психології здоров'я

- Що саме вивчає ця галузь: чинники ризику, ресурси, адаптація, поведінкові моделі тощо.
- Основні завдання: профілактика, зміцнення здоров'я, підвищення якості життя.

Роль психологічних чинників у збереженні здоров'я

- Вплив стресу, способу мислення, емоційного стану, соціальних зв'язків.
- Психосоматика: як емоції та думки впливають на тіло.

Здоров'я як результат вибору та відповідальності

- Активна роль людини у підтримці свого психофізичного стану.
- Усвідомленість, звички, саморефлексія.

Психологія здоров'я в кризових ситуаціях

- Психологічна допомога у випадках втрат, хвороб, травм.
- Пошук ресурсів, точок опори, відновлення після потрясінь.

Психологія здоров'я в моєму житті (авторська рефлексія)

- Як я розумію поняття здоров'я.
- Що для мене означає бути психологічно здоровою особистістю.
- Яку роль відіграють мої ресурси у підтриманні мого здоров'я.

Методичні рекомендації щодо написання есе

Есе – це невеликий за обсягом прозовий твір, що має довільну композицію і висловлює індивідуальні думки та враження з конкретного приводу чи питання і не претендує на вичерпне і визначальне трактування теми.

На відміну від реферату, адресованому будь-якому слухачеві, есе – це ближче до репліки, що адресована підготовленому слухачу. Тобто людині, яка вже має уяву, про що йдеться. Власне, така «адресність» дозволяє автору есе зосередити увагу на розкритті нового змісту, а не нагромаджувати різними службовими деталями викладення матеріалу в письмовому форматі.

Поради щодо побудови есе

- Будь-який твір есе варто розпочати зі вступу, в якому має бути висвітлено загальний підхід до теми, вступ повинен містити проблемне завдання і відповідь на поставлене питання. Автор есе не має права описувати все, що йому відомо в обсязі заданої теми, а лише те, що буде творчою відповіддю на поставлене питання у темі. Упродовж усього есе необхідно підкреслювати зв'язок поданих фактів з тезою.

- Основну частину есе вибудовано з метою переконання читача. Для цього автор есе має використати вагомі аргументи. Спочатку варто викласти головні ідеї та факти, які підтверджуватимуть приклади до цих ідей.

- Есе має містити озвучену кінцівку. При цьому зовсім не важливо, кінець є ствердженням будь-чого, запитанням чи остаточно не завершеними роздумами. Вдалим варіантом завершення есе вважають використання афоризмів і цитат.

- Використовуйте різні виражальні засоби: метафори, алегорії, цитати, образи і порівняння. Такі прийоми зроблять ваш текст цікавіше і різноманітніше. Намагайтеся уникати складно сконструйованих речень. Дотримуйтеся правила: одне речення – одна думка. У тексті можна полемізувати з різними авторами і точками зору, якщо це доречно.

Словник з теми: психологія здоров'я, здоров'я, психічне здоров'я, психосоматичні розлади, стрес, психологічні ресурси, здоров'язбережувальна поведінка, психологічна стійкість (резилієнтність), профілактика захворювань, якість життя, адаптація, психосоціальні чинники здоров'я, позитивна психологія.

Презентації: психологія здоров'я: історія, розвиток, сучасні підходи. Холістичний підхід до здоров'я: фізичний, психічний, соціальний та духовний аспекти. Роль психології у профілактиці захворювань та зміцненні здоров'я.

Форми звіту. 1. Конспект 2. Висновки за практичними завданнями. 3. Створити словник. 4. Створити презентацію.

Запитання для самодіагностики

1. Як я розумію поняття «здоров'я»? Чи розглядаю його лише як відсутність хвороби, чи ширше?

2. Які основні психологічні чинники впливають на моє психічне та фізичне здоров'я?

3. Чи знаю я, що таке психосоматичні розлади і як вони пов'язані з моїм психологічним станом?

4. Як я справляюсь зі стресом? Чи знаю я свої ресурси для збереження здоров'я?

5. Наскільки свідомо я ставлюсь до свого способу життя і звичок?

6. Чи вважаю я себе відповідальним(-ою) за своє психічне здоров'я?

7. Які дії я виконую для профілактики погіршення свого здоров'я?
8. Чи можу я пояснити, чим психологія здоров'я відрізняється від медичної психології чи психотерапії?
9. Які способи психологічної саморегуляції я використовую у повсякденному житті?
10. Як я оцінюю якість свого життя та психологічне благополуччя?

Питання для самостійного поглибленого вивчення

1. Які основні концепції та підходи існують у психології здоров'я?
2. Яким чином стрес впливає на фізичне і психічне здоров'я?
3. Що таке психосоціальні чинники здоров'я і як вони взаємодіють із біологічними?
4. Які психологічні ресурси сприяють збереженню та зміцненню здоров'я?
5. Які методи психологічної профілактики та корекції здоров'я є найбільш ефективними?
6. Як психологія здоров'я розглядає поняття резиліентності?
7. Яка роль усвідомленості (майндфулнес) у підтриманні психічного здоров'я?
8. Як впливають соціальні зв'язки та підтримка на психологічне здоров'я людини?
9. Які механізми взаємодії між психічним і фізичним здоров'ям розглядає психологія здоров'я?
10. Як психологія здоров'я інтегрується з іншими галузями знань (медициною, педагогікою, соціологією)?
11. Які сучасні психологічні технології використовують для підтримки здоров'я?
12. Як формувати здоров'язбережувальну поведінку у різних вікових групах?
13. Які особливості психологічного здоров'я у кризових і екстремальних ситуаціях?
14. Як визначають якість життя в контексті психології здоров'я?
15. Які етичні питання виникають у практиці психології здоров'я?

Тема 2. Основні уявлення про здорову особистість

2.1. *Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах.* Історичні уявлення: Античність – гармонія тіла й духу, активна громадянська позиція. Середньовіччя – пріоритет духовної чистоти, моральних цінностей. Відродження – гармонійний розвиток, фізична досконалість. Новий час – здоров'я як здатність виконувати соціальні ролі. Сучасний підхід ВООЗ – здоров'я як стан фізичного, психічного та соціального благополуччя. Еталон сучасної здорової особистості – гармонійна, адаптивна, здатна до самореалізації та відповідального ставлення до життя.

2.2. *Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників.* Гуманістична психологія (А. Маслоу, К. Роджерс) – самоактуалізація, відкритість досвіду, творчість, автономність. Психоаналітичний підхід (З. Фройд, К. Юнг) – баланс між свідомим і несвідомим, інтеграція інстинктів і моральних норм. Когнітивно-поведінковий підхід (А. Бек, А. Елліс) – раціональне мислення, адекватне сприйняття реальності, адаптивна поведінка. Позитивна психологія (М. Селігман) – розвиток сильних сторін: оптимізму, життєстійкості, креативності.

Практичні завдання за темою 2

Завдання 2.1. Аналіз еталонів здоров'я та здорової особистості в історичній та сучасній перспективах

Мета: розвинути розуміння еволюції уявлень про здоров'я і здорову особистість, сформувати навички порівняльного аналізу.

Інструкція: здобувачам вищої освіти пропонують дослідити різні підходи до визначення здоров'я та здорової особистості у різні історичні епохи (античність, середньовіччя, новий час, сучасність). Можна використати запропоновані джерела чи додаткову літературу.

Завдання:

- Визначити основні характеристики здорової особистості згідно з різними історичними етапами.
- Порівняти традиційні (історичні) та сучасні критерії здоров'я і зробити висновки про їхню подібність і відмінності.
- Представити результати у вигляді короткої доповіді або презентації.

Обговорення: викладач підсумовує ключові зміни у концепціях здоров'я та підкреслює роль культурних і наукових чинників у формуванні сучасного розуміння здорової особистості.

Завдання 2.2. Вивчення моделей здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників

Мета: ознайомити здобувачів вищої освіти з основними теоретичними моделями здорової особистості та сформулювати загальне розуміння ключових підходів.

Інструкція:

1. Опрацювати матеріали про моделі здорової особистості (Карл Роджерс – концепція самореалізації, Абрахам Маслоу – піраміда потреб, Ерік Еріксон – стадії психосоціального розвитку, Віктор Франкл – екзистенційний підхід).

2. Скласти короткий конспект кожної моделі:

- основні ідеї автора;
- ключові характеристики здорової особистості;
- приклади з життя або практики.

3. Підготувати усну мініпрезентацію або постер з ілюстрацією кожної моделі.

Обговорення: обмін короткими презентаціями в групі, формування загального переліку ознак здорової особистості на основі всіх розглянутих теорій.

Завдання 2.3. Рефлексія: визначення власного ідеалу здорової особистості

Мета: сприяти особистісній рефлексії та формуванню власного уявлення про психологічне здоров'я.

Інструкція: здобувачі вищої освіти пишуть есе або ведуть запис у щоденнику, відповідаючи на питання:

- Які риси, на мою думку, має здорова особистість?
- Як історичні та сучасні концепції здорової особистості співпадають або відрізняються від мого уявлення?
- Які риси здорової особистості я прагну розвивати у собі?

Обговорення: за бажанням учасники можуть поділитися своїми ідеями в групі, обговорити різні точки зору.

Завдання для самостійної роботи за темою 2

Завдання 2.4. Складання плану особистісного розвитку здорової особистості

Мета завдання: визначити ключові напрями особистісного розвитку для підтримки та зміцнення психологічного здоров'я.

Інструкція: здобувачі вищої освіти самостійно складають план розвитку, враховуючи такі аспекти:

- Які особистісні якості слід розвивати для формування здорової особистості?
- Які навички та психологічні ресурси варто вдосконалити?
- Які джерела інформації (книги, тренінги, курси) допоможуть у цьому?
- Які практики саморефлексії та самоусвідомлення плануєте застосовувати?

Звітність: здобувачі вищої освіти представляють свої плани розвитку, викладач обговорює оптимальні підходи до підтримки психологічного здоров'я.

Завдання 2.5. Аналіз теоретичних моделей здорової особистості

Мета завдання: поглибити знання про ключові теоретичні моделі здорової особистості і сформулювати критичне мислення.

Інструкція: вибрати дві-три моделі здорової особистості (наприклад, Роджерса, Маслоу, Еріксона) й описати:

Провести порівняльний аналіз за такими критеріями:

- основні характеристики здорової особистості;
- спільні та відмінні риси;
- обмеження та сильні сторони кожної моделі.

Описати практичне значення вибраних моделей у сфері психології здоров'я, консультування та особистісного розвитку.

Сформулювати власний висновок: яка модель є найбільш універсальною та чому.

Звітність: підготувати письмовий звіт або усну презентацію з порівняльним аналізом.

Завдання 2.6. Рефлексія «Мій ідеал здорової особистості»

Мета завдання: сприяти усвідомленню особистих уявлень про здорову особистість і формуванню мотивації до розвитку.

Інструкція: написати есе або зробити усну презентацію, відповідаючи на запитання:

- Які риси і якості, на вашу думку, має здорова особистість?
- Чим ваша особиста модель здорової особистості відрізняється від класичних теорій?

- Які кроки ви готові зробити для розвитку цих рис у собі?

Обговорення: за бажанням поділитися своїми думками у групі, обговорити різні підходи.

Запитання для самодіагностики

1. Як я розумію поняття «здорова особистість»?
2. Чи вважаю я себе психологічно здоровою людиною? Чому?
3. Які якості, на мою думку, характеризують здорову особистість?
4. Чи відчуваю я здатність до самореалізації та особистісного розвитку?
5. Як я реагую на стресові ситуації? Чи вмію адаптуватися?
6. Наскільки я усвідомлюю власні емоції і керую ними?
7. Чи відчуваю я підтримку від оточуючих і чи підтримую інших?
8. Які мої сильні психологічні ресурси?
9. Чи є у мене «зони ризику» для психічного здоров'я?
10. Що для мене означає якість життя?

Питання для самостійного поглибленого вивчення

1. Які існують теоретичні моделі здорової особистості?
2. Які психологічні якості вважають індикаторами психічного здоров'я?
3. Як самореалізація впливає на загальний стан особистості?
4. Що таке психологічна резиліентність і як її розвивати?
5. Яким чином емоційний інтелект пов'язаний зі здоров'ям особистості?
6. Які внутрішні та зовнішні ресурси підтримують психічне здоров'я?
7. Як соціальні взаємодії впливають на психологічне благополуччя?
8. Які ризики для психічного здоров'я існують і як їх уникнути?
9. Які практичні методи допомагають підтримувати або відновлювати психологічне здоров'я?
10. Як концепції гармонійної особистості відрізняються в різних психологічних школах?

Тема 3. Внутрішня картина здоров'я

3.1. *Основні складові частини внутрішньої картини здоров'я та її формування.*

3.2. *Психічне здоров'я людини.* Психічне здоров'я людини та позитивні емоційні стани. Психічне здоров'я людини й депресивні стани.

Практичні завдання за темою 3

Завдання 3.1 для індивідуальної роботи. Складання опису власної внутрішньої картини здоров'я

Мета завдання: усвідомити власне ставлення до здоров'я, виявити ключові установки та уявлення про здоровий спосіб життя.

Інструкція:

1. Опишіть, що для вас означає «бути здоровим».
2. Визначте, які складові (фізичні, психологічні, соціальні, духовні) ви включаєте у своє розуміння здоров'я.
3. Проаналізуйте, які чинники найбільше впливають на ваше здоров'я (зовнішні та внутрішні).
4. Напишіть коротке есе (1 – 1,5 стор.) про вашу внутрішню картину здоров'я.

Завдання 3.2 для роботи в парах. Інтерв'ю про здоров'я

Мета завдання: розвинути навички емпатичного слухання та вивчити внутрішню картину здоров'я іншої людини.

Інструкція:

1. Об'єднайтесь у пари.
2. Один учасник проводить коротке інтерв'ю (10 – 15 хв) за такими тезами:
 - Як ти розумієш здоров'я?
 - Що найбільше впливає на твоє самопочуття?
 - Що ти робиш для підтримання здоров'я?
 - Які в тебе страхи або тривоги щодо власного здоров'я?
3. Після інтерв'ю обмінюйтесь ролями.
4. Складіть короткий психологічний портрет співрозмовника з точки зору його внутрішньої картини здоров'я.

Завдання 3.3. Робота в групах. Вплив ЗМІ та соціокультурних чинників на формування внутрішньої картини здоров'я

Мета завдання: критично оцінити вплив інформаційного середовища на уявлення людей про здоров'я.

Інструкція:

1. Розділіться на малі групи (по 3 – 4 особи).
2. Обговоріть приклади з медіа (реклама, блоги, соцмережі), які формують певні установки щодо здоров'я.
3. Визначте, які уявлення ці матеріали підтримують або спотворюють.
4. Створіть міні презентацію: «Якою є здорова людина в очах суспільства» та порівняйте це з науковим баченням.

Завдання 3.4. Психодіагностика внутрішньої картини здоров'я

Мета завдання: ознайомитись із методами оцінювання уявлень особистості про здоров'я.

Інструкція:

1. Опрацюйте одну з методик на вибір (наприклад):
 - Методика «Оцінка уявлень про здоров'я» (автор Горбунова О. В.).
 - Методика дослідження образу тіла (автопортрет).
 - Тест «Індекс способу життя».
2. Застосуйте методику до себе або добровольця.
3. Проаналізуйте результати: які уявлення переважають, які з них адаптивні/неадаптивні.
4. Зробіть висновок щодо можливих напрямів корекційної роботи.

Завдання для самостійної роботи за темою 3

Завдання 3.5. Рефлексивний щоденник «Моя внутрішня картина здоров'я»

Мета завдання: розвинути усвідомленість щодо власних уявлень про здоров'я та виявити чинники, які впливають на його збереження й зміцнення.

Інструкція:

1. Протягом трьох днів ведіть короткий щоденник, фіксуючи:
 - Ваші думки про власне здоров'я.
 - Ситуації, коли ви свідомо дбали про здоров'я (харчування, фізична активність, відпочинок, емоційна регуляція).
 - Ситуації, коли ви ігнорували потреби здоров'я або шкодили йому.

2. Після завершення спостереження:

Визначте, які уявлення про здоров'я переважають (фізичні, психічні, соціальні, духовні).

Оцініть, чи збігаються ваші щоденні дії з цими уявленнями.

Визначте головні «сильні сторони» і «зони ризику» у вашому підході до збереження здоров'я.

3. На основі аналізу складіть особистий план покращення внутрішньої картини здоров'я (3 – 5 конкретних кроків).

Звітність: письмовий звіт у вигляді таблиці «Щоденник спостережень + висновки + план покращення» або усна презентація.

Обговорення: обмін досвідом у міні групах, формування колективного переліку ефективних дій для збереження здоров'я.

Завдання 3.6. Кейс «Зміна внутрішньої картини здоров'я після психотравмуючої події»

Мета завдання: навчитися аналізувати динаміку внутрішньої картини здоров'я в екстремальних умовах.

1. Опрацюйте запропоновані кейси:

Після травматичного досвіду (втрата, поранення, вимушене переміщення).

У разі хронічного стресу (наприклад, життя в умовах війни).

2. Визначте, як змінилася внутрішня картина здоров'я:

Які установки виникли?

Які стратегії подолання домінують?

Як змінюється поведінка людини щодо власного здоров'я?

3. Підготуйте презентацію або короткий письмовий аналіз.

Завдання 3.7. Підготовка пам'ятки: Як підтримати адаптивну картину здоров'я в умовах стресу

Мета завдання: сформувати практичні навички профілактики психосоматичних порушень.

1. Складіть інформаційну пам'ятку для клієнта:

- Як формуються уявлення про здоров'я?

- Які когнітивні спотворення найчастіше впливають на образ здоров'я?

- Як підтримувати психологічну рівновагу?

2. Оформіть пам'ятку у вигляді буклета / постера / інфографіки.

Запитання для самодіагностики

1. Що таке внутрішня картина здоров'я?
2. Які компоненти містить внутрішня картина здоров'я?
3. Як формують уявлення особистості про власне здоров'я?
4. У чому полягає відмінність між медичною і психологічною моделлю здоров'я?
5. Які чинники впливають на адекватність уявлень про здоров'я?
6. Чим відрізняються адаптивні та неадаптивні уявлення про здоров'я?
7. Як внутрішня картина здоров'я може впливати на поведінку людини в ситуації хвороби?
8. Назвіть методики, які можна використовувати для діагностики внутрішньої картини здоров'я.
9. Яким чином внутрішня картина здоров'я пов'язана з самооцінкою?
10. Які можливі напрями психологічної корекції у разі спотвореної внутрішньої картини здоров'я?

Питання для самостійного поглибленого вивчення

1. Теоретичні підходи до розуміння феномена внутрішньої картини здоров'я.
2. Роль соціокультурних чинників у формуванні уявлень про здоров'я.
3. Психосоматичні аспекти внутрішньої картини здоров'я.
4. Зв'язок між уявленнями про здоров'я та поведінковими патернами (наприклад, звернення до лікаря, дотримання рекомендацій).
5. Порівняльний аналіз уявлень про здоров'я у різних вікових групах.
6. Психодіагностика образу тіла та його вплив на загальне уявлення про здоров'я.
7. Внутрішня картина здоров'я як ресурс у процесі подолання хвороби.
8. Внутрішня картина здоров'я у пацієнтів із хронічними соматичними захворюваннями.

9. Практичне значення оцінювання внутрішньої картини здоров'я у роботі психолога-консультанта.

10. Внутрішня картина здоров'я як складова психологічного благополуччя.

Тема 4. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я

4.1. *Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я.* Самоконтроль стану і поведінки в забезпеченні здоров'я. Визначення саморегуляції. Роль самоконтролю. Механізми саморегуляції. Практичні прийоми. Вплив на здоров'я.

4.2. *Механізми компенсації у забезпеченні психічного здоров'я.* Психогігієна і збереження здоров'я людини. Пояснення механізмів компенсації, види компенсації. Роль психогігієни. Значення психогігієни для збереження здоров'я. Практичні рекомендації.

Практичні завдання за темою 4

Завдання 4.1. Опановуємо техніки саморегуляції у складних ситуаціях

Мета: усвідомити роль саморегуляції і самоконтролю у збереженні психічного здоров'я, опанувати базові техніки саморегуляції.

Інструкція: здобувачі вищої освіти працюють у парах або невеликих групах. Кожна група отримує короткий опис ситуації емоційного чи стресового навантаження (наприклад, конфлікт на роботі, підвищена тривожність перед іспитом, період перевтоми).

Завдання:

- Визначити, які механізми саморегуляції можна застосувати у цій ситуації.
- Вибрати та продемонструвати практичні прийоми самоконтролю (дихальні вправи, техніки майндфулнес, когнітивне переформулювання думок).
- Обговорити, як застосування цих прийомів може вплинути на емоційний стан та поведінку.

Матеріали: картки з описом ситуацій, інструкції з техніками саморегуляції (дихальні вправи, майндфулнес, ведення щоденника).

Обговорення: кожна група ділиться досвідом застосування прийомів, оцінює їхню ефективність, обговорює труднощі у самоконтролі.

Завдання 4.2. Аналіз механізмів компенсації у стресових ситуаціях

Мета: розпізнати механізми компенсації у різних психоемоційних станах, усвідомити їхню роль у збереженні психічного здоров'я.

Інструкція: здобувачі вищої освіти отримують опис психологічних кейсів із різними варіантами реакцій (уникнення, відволікання, проекція, активний пошук соціальної підтримки).

Завдання:

Визначити, які механізми компенсації застосовує персонаж кейсу.

Проаналізувати, наскільки ці механізми є адаптивними чи дезадаптивними.

Запропонувати альтернативні стратегії психогієни для покращення стану.

Матеріали: опис кейсів, таблиця з видами компенсації, описи психогієнічних рекомендацій.

Обговорення: дискусія щодо ефективності різних механізмів компенсації та важливості психогієни у підтримці психічного здоров'я.

Завдання 4.3. Розроблення плану психогієни для збереження психічного здоров'я

Мета: сформулювати навички створення індивідуального плану психогієни на основі власних потреб і ресурсів.

Інструкція: кожен здобувач вищої освіти аналізує свій звичний спосіб життя і психоемоційний стан, визначає потенційні джерела стресу та способи відновлення.

Завдання:

- Розробити свій план психогієни, включаючи режим сну, відпочинку, фізичні вправи, способи релаксації та соціальної підтримки.
- Обґрунтувати вибір конкретних заходів для підтримки психічного здоров'я.

Матеріали: шаблон плану психогієни, список рекомендацій з психогієни.

Обговорення: представлення планів, взаємне обговорення і конструктивні поради.

Завдання для самостійної роботи за темою 4

Завдання 4.4. Діагностика та розвиток саморегуляції стану і поведінки

Мета завдання: розвинути навички усвідомлення власного психо-емоційного стану, опанувати прийоми самоконтролю для збереження психічного здоров'я.

Опис завдання:

1. Проаналізувати свій останній стресовий або напружений стан, зафіксувати його прояви (емоції, думки, поведінку).
2. Визначити, які механізми саморегуляції могли б допомогти в цій ситуації (когнітивні, емоційні, поведінкові).
3. Вибрати одну-дві техніки саморегуляції (наприклад, дихальні вправи, техніка усвідомленого спостереження, когнітивне переформулювання) і практично застосувати їх.
4. Описати вплив застосованих прийомів на свій стан.
5. Підготувати письмовий звіт із описом ситуації, вибраних механізмів і результатів.

Завдання 4.5. Аналіз механізмів компенсації та формування психогігієнічних навичок

Мета завдання: усвідомити роль механізмів компенсації в підтримці психічного здоров'я, опанувати основи психогігієни.

Опис завдання:

1. Ознайомитися з описами різних механізмів компенсації (уникнення, проекція, соціальна підтримка, активне дозвілля тощо).
2. Навести приклади з власного досвіду або вигадані ситуації, де використовувалися ці механізми.
3. Визначити, які з них є адаптивними, а які можуть шкодити психічному здоров'ю.
4. Розробити персональний план психогігієни, включивши у нього заходи для підтримки балансу між навантаженнями та відновленням.
5. Пояснити вибір конкретних заходів і їх вплив на збереження психічного здоров'я.
6. Оформити письмовий звіт із аналізом і планом психогігієни.

Завдання 4.6. Кейс-аналіз: застосування психологічних механізмів у реальних життєвих ситуаціях

Мета завдання: навчитися аналізувати застосування механізмів саморегуляції і компенсації в реальних життєвих ситуаціях.

Опис завдання:

1. Вибрати або отримати опис конкретного життєвого кейсу, де людина переживає психоемоційні труднощі.
2. Проаналізувати, які механізми саморегуляції і компенсації використовує ця людина.
3. Визначити, наскільки ці механізми сприяють або заважають збереженню психічного здоров'я.
4. Запропонувати рекомендації щодо вдосконалення самоконтролю та формування здорових психогігієнічних звичок.
5. Оформити письмовий звіт із аналізом кейсу та рекомендаціями.

Запитання для самодіагностики

1. Чи усвідомлюю я свій емоційний стан у різних ситуаціях?
2. Як часто я застосовую прийоми саморегуляції для контролю власних емоцій?
3. Чи вмію я помічати ознаки психологічного перенавантаження в собі?
4. Які стратегії компенсації я найчастіше використовую в стресових ситуаціях?
5. Чи дотримуюся я правил психогігієни у своєму повсякденному житті?
6. Як я реагую на емоційні кризи – прагну підтримки чи ізолююся?
7. Наскільки ефективними в моєму випадку є техніки дихання, релаксації або усвідомленості?
8. Чи можу я контролювати поведінку в конфліктних ситуаціях, не піддаючись імпульсам?
9. Чи відчуваю я внутрішній баланс між навантаженням і відпочинком?
10. Які позитивні звички я міг би впровадити для покращення психічного здоров'я?

Питання для самостійного поглибленого вивчення

1. Які основні механізми саморегуляції стану і поведінки описані в сучасній психології?
2. Як когнітивні, емоційні та поведінкові механізми взаємодіють у процесі самоконтролю?
3. Які психологічні теорії пояснюють роль механізмів компенсації у збереженні психічного здоров'я?
4. Які відмінності між адаптивними та дезадаптивними механізмами компенсації?
5. Яким чином психогігієна впливає на профілактику психосоматичних захворювань?
6. Як методики майндфулнес і медитації сприяють саморегуляції та зниженню стресу?
7. Які психогігієнічні рекомендації є найбільш ефективними для різних вікових груп?
8. Як соціальна підтримка інтегрується у систему психологічних механізмів забезпечення здоров'я?
9. Які сучасні дослідження підтверджують ефективність самоконтролю у запобіганні емоційному вигоранню?
10. Як можна розвивати стійкість до стресу через цілеспрямовані тренінги саморегуляції?

Тема 5. Психологічний захист особистості

- 5.1. *Усвідомлення себе і свого місця у світі.* Пояснення. Аспекти. Значення для психологічного захисту.
- 5.2. *Соціальне здоров'я особистості.* Пояснення. Ключові компоненти. Вплив на психологічний захист.
- 5.3. *Захисні реакції і механізми особистості.* Пояснення. Основні механізми. Функції. Важливість усвідомлення.

Практичні завдання за темою 5

Завдання 5.1. Виявлення механізмів психологічного захисту у змодельованих ситуаціях

Мета: навчитися розпізнавати різні форми психологічного захисту у поведінці особистості та аналізувати їхню функціональність.

Опис завдання: здобувачі вищої освіти об'єднуються у малі групи (3 – 4 особи). Кожна група отримує картки з описами поведінкових ситуацій (наприклад: уникання конфлікту з батьками, ідеалізація викладача, заперечення хвороби, раціоналізація неуспіху). Завдання групи – виявити, який саме механізм психологічного захисту проявляється у кожному випадку, пояснити його функцію та потенційний вплив на емоційне здоров'я особистості. Після обговорення результати презентують на загальній дискусії.

Завдання 5.2. Самоспостереження і рефлексія власних захисних реакцій

Мета: сприяти усвідомленню учасниками власних захисних реакцій у складних життєвих ситуаціях.

Опис завдання: здобувачі вищої освіти індивідуально пригадують ситуацію зі свого життя, в якій вони відчували психологічний дискомфорт або стрес. Далі вони описують свої думки, почуття та поведінкові реакції у цій ситуації. Потім учасники мають визначити, які захисні механізми були задіяні (наприклад, витіснення, регресія, проекція тощо), проаналізувати, наскільки ці механізми були адаптивними або дезадаптивними. Висновки обговорюють у парах або невеликих групах.

Завдання 5.3. Дослідження адаптивності психологічного захисту

Мета: розвинути здатність розрізняти адаптивні та неадаптивні форми психологічного захисту та оцінювати їхній вплив на соціальне здоров'я особистості.

Опис завдання: здобувачі вищої освіти розподіляються на 3 – 4 групи. Кожна група отримує кейс, що описує життєву історію умовного клієнта. Завдання – визначити, які захисні механізми використовують, оцінити їхню ефективність у короткостроковій та довгостроковій перспективах, спрогнозувати можливі наслідки для психічного стану та соціального функціонування клієнта. У підсумку кожна група формує рекомендації щодо підтримки особистості, враховуючи потребу в більш конструктивних копінг-стратегіях.

Завдання 5.4. Рольова гра «Психологічний захист у міжособистісних стосунках»

Мета: сформувати практичні навички ідентифікації та подолання захисних механізмів у комунікативних ситуаціях.

Опис завдання: здобувачі вищої освіти працюють у групах по 4 особи. Кожна група вибирає або отримує сценарій побутової чи професійної міжособистісної взаємодії (наприклад, колега критикує роботу, партнер ігнорує прохання, студент виправдовується за пропущене заняття). Учасники розігрують ситуацію, у якій один або кілька учасників демонструють різні форми психологічного захисту (проекція, ізоляція, заперечення, компенсація тощо). Решта учасників мають розпізнати захисні реакції, назвати їх і запропонувати варіанти більш конструктивної поведінки. Наприкінці кожна група ділиться своїми висновками з усією аудиторією.

Завдання для самостійної роботи за темою 5

Завдання 5.5. Написання есе на тему «Усвідомлення себе як засіб психологічного захисту»

Мета: осмислити роль самопізнання у формуванні зрілих захисних механізмів.

Інструкція:

1. Визначте, що таке усвідомлення себе та як воно пов'язане з психічною стабільністю.
2. Розгляньте поняття «Я-концепція», «особистісна ідентичність» у контексті психологічного захисту.
3. Написання есе на тему «Чи завжди психологічний захист є корисним?» з аргументами «за» і «проти».

Рекомендації:

Використовуйте приклади з реального життя, літератури або медіа. Звертайтеся до класифікацій захисних механізмів (А. Фройд, Вайлант, сучасні підходи).

Оцініть, чи здатна людина керувати власним психологічним захистом або ж він завжди діє автоматично.

Завдання 5.6. Порівняльний аналіз захисних механізмів і копінг-стратегій

Мета: навчитися розрізняти психологічні захисні механізми і свідомі копінг-стратегії подолання стресу.

Опис завдання: підготуйте порівняльну таблицю, у якій вкажіть:

- Основні характеристики психологічного захисту (наприклад: несвідомість, автоматичність, спрямованість на зниження внутрішньої напруги).
- Основні характеристики копінг-стратегій (свідомість, цілеспрямованість, адаптивність).
- Приклади кожного (наприклад: витіснення – захисний механізм, планування – копінг).
- Визначте, у чому їх принципові відмінності та як вони впливають на психічне здоров'я.

Завдання 5.7. Аналіз художнього чи кінообразу з точки зору психологічного захисту

Мета: сформувати навички ідентифікації захисних механізмів у поведінці персонажів.

Опис завдання: виберіть героя з художнього твору або фільму (наприклад: Гамлет, Доктор Хаус, Джокер тощо).

Проаналізуйте:

- Які захисні механізми він/вона використовує?
- Чому саме ці механізми?
- Які наслідки вони мають для його психічного стану й міжособистісних стосунків?

Оформіть аналіз у вигляді короткого есе або таблиці.

Завдання 5.8. Самоспостереження «Мої захисні реакції»

Мета: сприяти усвідомленню власних захисних механізмів у повсякденному житті.

Опис завдання: протягом трьох днів фіксуйте ситуації, у яких ви відчували дискомфорт, образу, страх чи напругу.

Опишіть:

- Що саме сталося?
- Якою була ваша реакція?
- Який, імовірно, захисний механізм було активовано (наприклад, раціоналізація, заперечення, проєкція)?
- Чи був цей захист конструктивним чи деструктивним?

Підготуйте короткий звіт (до однієї сторінки) з аналізом спостережень.

Запитання для самодіагностики

1. Що означає поняття «усвідомлення себе» у психології?
2. Які аспекти самосвідомості ви можете назвати? У чому їх відмінність?
3. Як пов'язане усвідомлення свого місця у світі з психологічною стійкістю?
4. Чому відсутність чіткої самоідентифікації може посилити потребу в психологічному захисті?
5. Як самопізнання допомагає знизити потребу в захисних механізмах?
6. Що таке соціальне здоров'я в контексті психології?
7. Які компоненти належать до структури соціального здоров'я особистості?
8. Як міжособистісні відносини впливають на загальний рівень психологічного благополуччя?
9. Який зв'язок між соціальною адаптацією та захисними механізмами?
10. Як соціальне середовище може сприяти або заважати формуванню конструктивних захистів?
11. Чим психологічні захисні механізми відрізняються від механізмів саморегуляції?
12. Які найпоширеніші види захисних механізмів ви знаєте?
13. У чому полягає функція психологічного захисту?
14. Як надмірне використання захистів впливає на розвиток особистості?
15. Чому важливо усвідомлювати власні захисні механізми?

Питання для самостійного поглибленого вивчення

1. Як змінюється структура самосвідомості протягом життя?
2. Порівняйте поняття «самооцінка», «ідентичність» і «Я-концепція». Яку роль вони відіграють у захисній поведінці?
3. Які психологічні наслідки може мати втрата сенсу життя або відсутність самоідентифікації?
4. Розкрийте зв'язок між рівнем самосвідомості та вибором стратегій психологічного захисту.

5. Як впливають соціальні навички на здатність до стресостійкості?
6. Чи може низький рівень соціального здоров'я бути причиною надмірної психологічної захищеності?
7. У чому полягає роль соціальної підтримки у профілактиці деструктивних форм захисту?
8. Порівняйте вплив соціальної ізоляції і соціального прийняття на структуру захисних механізмів.
9. У чому різниця між примітивними і зрілими захисними механізмами?
Наведіть приклади.
1. Як впливають особистісні риси на вибір конкретних форм психологічного захисту?
2. Проаналізуйте роль захистів у подоланні психотравм.
3. Обґрунтуйте твердження: «Психологічний захист – не завжди патологія, але його неусвідомлення – ризик».

Змістовий модуль 2. Шляхи і засоби збереження і зміцнення здоров'я

Тема 6. Особистість і стрес

- 6.1. *Поняття психологічного стресу та причини його виникнення.*
Ключові поняття: стрес, дистрес, евстрес, стресогенні чинники, психофізіологічна реакція. Основні положення: Психологічний стрес – реакція організму на ситуації, що перевищують адаптивні можливості особистості. Причини: внутрішньоособистісні (конфлікти, страхи), соціальні (труднощі у спілкуванні, соціальна ізоляція), життєві кризи.
- 6.2. *Поняття професійного стресу та причини його виникнення.*
- 6.3. *Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях.*

Практичні завдання за темою 6

Завдання 6.1. Рольова гра «Консультування клієнта зі стресовою реакцією»

Мета: розвинути навички спілкування та застосування технік підтримки клієнта в стані стресу.

Опис завдання: здобувачі вищої освіти об'єднуються у пари. Один виконує роль консультанта, інший – клієнта, що переживає стресову ситуацію (наприклад, конфлікт на роботі, перевантаження, сімейні проблеми).

Консультант має:

- установити довірливий контакт, застосовуючи активне слухання;
- використовувати техніки релаксації або дихальні вправи для зниження напруги;
- підтримати клієнта емпатією, стимулювати вираження почуттів;
- допомогти сформулювати перші етапи подолання стресу.

Після ролі обговорюють, що спрацювало ефективно, а що можна покращити.

Завдання 6.2. Аналіз кейсів «Стрес на робочому місці»

Мета: навчити виявляти причини професійного стресу та пропонувати ефективні стратегії подолання.

Опис завдання: викладач роздає опис кейсів із різними ситуаціями професійного стресу (високе навантаження, конфлікти з колегами, нестача підтримки).

Здобувачі вищої освіти об'єднуються у групи, аналізують:

- причини стресу у кожному випадку;
- поведінкові реакції людини;
- можливі копінг-стратегії та ресурси;
- план психологічної підтримки для зниження напруги.

Результати презентують та обговорюють.

Завдання 6.3. Вправи на розвиток стресостійкості

Мета: опанувати техніки саморегуляції і зниження рівня стресу.

Опис завдання: здобувачі вищої освіти отримують інструкції та виконують вправи:

- дихальна техніка «4 – 7 – 8»;
- вправа «Заземлення» (усвідомлення тіла і навколишнього простору);
- коротка медитація на зосередження уваги;
- ведення щоденника емоцій.

Обговорення: як ці техніки впливають на стан, які з них можна застосовувати в повсякденному житті.

Завдання 6.4. Підготовка плану самодопомоги у разі стресу

Мета: навчитися складати персональний план дій для управління стресом.

Опис завдання: кожен здобувач вищої освіти готує індивідуальний план, включаючи:

- ідентифікацію джерел стресу;
- перелік ефективних копінг-стратегій;
- дії у разі гострих стресових реакцій;
- ресурси підтримки (соціальні, професійні);
- самотиваційні установки.

Після презентації планів обговорюють сильні та слабкі сторони.

Завдання для самостійної роботи за темою 6

Завдання 6.5. Визначення причин і джерел стресу в особистому житті

Мета: розвинути навички аналізу причин та джерел стресових ситуацій в особистому житті або на прикладі інших людей.

Інструкція:

1. Опишіть власний досвід або уявний випадок, коли ви або інша людина переживали стрес.
2. Визначте основні причини та джерела стресу (професійні, сімейні, соціальні, внутрішні конфлікти).
3. Проаналізуйте, які чинники посилювали або пом'якшували цей стан.
4. Оформіть результати у вигляді письмового звіту (2 – 3 сторінки).

Завдання 6.6. Аналіз поведінкових реакцій у стресових ситуаціях

Мета: ознайомитись із типовими поведінковими реакціями на стрес та навчитися їх аналізувати.

Інструкція:

1. Охарактеризуйте типові поведінкові реакції людини на стрес (уникання, агресія, замкненість, пошук підтримки).
2. Наведіть приклади з власного життя або літературних/кіно персонажів, у яких проявляються ці реакції.
3. Поясніть можливі причини вибору таких стратегій поведінки.
4. Підготуйте усне або письмове повідомлення (1 – 2 сторінки).

Завдання 6.7. Самодіагностика рівня стресу

Мета: оцінити власний рівень стресу та визначити сфери життя, що впливають на нього.

Інструкція:

1. Виконайте тест або опитування для визначення рівня стресу (наприклад, шкала стресу Холмса-Рей або інші доступні методики).
2. Запишіть отримані результати.
3. Проаналізуйте, які сфери життя (робота, сім'я, здоров'я, соціальні відносини) найбільше впливають на ваш стан.
4. Підготуйте короткий письмовий звіт (одна сторінка).

Завдання 6.8. Розроблення індивідуальної стратегії подолання стресу

Мета: сформулювати індивідуальний план управління стресом на основі теоретичних знань і власного досвіду.

Інструкція:

1. На основі отриманих знань та результатів самодіагностики складіть власний план дій для подолання стресу.
2. Визначте конкретні техніки саморегуляції (дихальні вправи, релаксація, фізична активність тощо).
3. Опишіть способи соціальної або професійної підтримки, які можете використовувати.
4. Оформіть план у вигляді письмового документа (2 – 3 сторінки).

Завдання 6.9. Оцінювання впливу професійного стресу на особистість

Мета: проаналізувати вплив професійного стресу на психологічне здоров'я людини та шляхи його мінімізації.

Інструкція:

1. Напишіть есе або реферат (3 – 4 сторінки), у якому розгляньте:
 - причини виникнення професійного стресу;
 - можливі наслідки для психологічного здоров'я та особистості;
 - методи і стратегії зниження професійного стресу.
2. Використовуйте наукові джерела або приклади для обґрунтування висновків.

Запитання для самодіагностики

1. Що таке психологічний стрес і які його основні етапи?
2. Які чинники найчастіше провокують стрес у сучасної людини?
3. Чим відрізняються евстрес і дистрес?
4. У чому сутність професійного стресу?
5. Які симптоми можуть свідчити про професійне вигорання?
6. Які професійні групи найбільше схильні до професійного стресу?
7. Які типи поведінкових реакцій можуть проявлятися в умовах стресу?
8. Що таке копінг-стратегії?
9. Як особистісні риси впливають на стресостійкість?

Питання для самостійного поглибленого вивчення

1. Порівняйте поняття психологічного стресу і професійного вигорання. Які між ними подібності та відмінності?
2. Проаналізуйте основні адаптаційні механізми, які допомагають людині долати стресові ситуації.
3. Дослідіть, які копінг-стратегії є найбільш ефективними в умовах хронічного стресу.
4. Як змінюється поведінка особистості в умовах тривалого професійного напруження?
5. Розкрийте роль соціальної підтримки в зниженні рівня стресу.
6. Чому особистісні ресурси (рефлексія, саморегуляція, емпатія) є ключовими у подоланні стресу?

Тема 7. Психологія впевненості особистості

7.1. Поняття про віру та довіру. Визначення віри і довіри в психології. Роль віри та довіри у міжособистісних відносинах. Взаємозв'язок довіри з емоційним та когнітивним компонентом.

7.2. Класифікація довірливих стосунків. Типи довіри: емоційна, когнітивна, інституційна. Ступені довіри: базова, умовна, безумовна. Види довірливих стосунків: міжособистісні, соціальні, професійні.

7.3. Психологічні особливості впевненої в собі особистості. Компоненти впевненості в собі: самооцінка, самоприйняття, саморегуляція. Поведінкові прояви впевненості: асертивність, здатність відстоювати свої

права. Вплив впевненості в собі на якість міжособистісних стосунків і психологічне здоров'я.

Практичні завдання за темою 7

Завдання 7.1. Аналіз понять віри та довіри

Мета: розвинути розуміння понять віри і довіри, їх ролі у міжособистісних стосунках.

Інструкція:

1. Ознайомтесь із теоретичними визначеннями понять віри та довіри.
2. Напишіть коротке есе (1 – 2 сторінки), у якому:
 - поясніть, що таке віра і довіра з психологічної точки зору;
 - наведіть приклади з особистого життя або літературних персонажів, де проявляється віра та довіра;
 - оцініть, як ці поняття впливають на формування стосунків і впевненість особистості.

Завдання 7.2. Класифікація довірливих стосунків

Мета: вивчити різні типи довірливих стосунків та навчитися їх ідентифікувати.

Інструкція:

1. Ознайомтесь із класифікацією довірливих стосунків (наприклад, за рівнем довіри, за змістом, за соціальним контекстом).
2. Підготуйте презентацію або таблицю, у якій:
 - Описані основні типи довірливих стосунків.
 - Наведені приклади кожного типу.
 - Проаналізовано, як кожен тип впливає на психологічну впевненість людини.

Подайте результати перед групою або викладачем.

Завдання 7.3. Впевненість у собі: самостереження та рефлексія

Мета: усвідомити особисті особливості впевненості в собі та визначити шляхи її розвитку.

Інструкція:

1. Заповніть опитувальник або анкету для визначення рівня власної впевненості у собі (можна використати адаптовані тестові методики).

2. Проведіть самоаналіз своїх сильних і слабких сторін, пов'язаних із впевненістю.

3. Напишіть рефлексивний звіт (2 – 3 сторінки), де опишіть:

- як проявляється ваша впевненість у повсякденному житті.
- які ситуації викликають сумніви чи невпевненість.
- пропозиції для підвищення рівня впевненості у собі.

4. Обговоріть результати у парі або групі.

Завдання 7.4. Рольові ігри «Впевнена поведінка»

Мета: розвинути навички впевненої поведінки у різних соціальних ситуаціях.

Інструкція:

1. Об'єднайтесь у групи по 3 – 4 особи.

2. Кожна група отримує сценарій соціальної ситуації, де потрібно продемонструвати впевненість у собі (наприклад, співбесіда, вирішення конфлікту, публічний виступ).

3. Розіграйте ситуацію, звертаючи увагу на вербальні та невербальні прояви впевненості (голос, жести, контакт очей).

4. Після гри група аналізує, які прийоми були найбільш ефективними та що можна покращити.

Завдання 7.5. Техніки розвитку впевненості у собі

Мета: освоїти практичні прийоми для підвищення впевненості у собі.

Інструкція:

1. Вивчіть кілька технік розвитку впевненості (аутотренінг, візуалізація успіху, позитивне самопідкріплення тощо).

2. Виберіть одну техніку для самостійного застосування протягом тижня.

3. Ведіть щоденник спостережень: як змінилося ваше самовідчуття, поведінка, реакції інших людей.

4. Підготуйте короткий звіт про досвід застосування техніки та результати.

Завдання для самостійної роботи за темою 7

Завдання 7.6. Визначення власного рівня впевненості

Мета: розвинути здатність до самоаналізу та оцінювання власного рівня впевненості у різних життєвих ситуаціях.

Інструкція: проведіть самооцінку рівня власної впевненості за допомогою опитувальників або методик (наприклад, шкала самооцінки впевненості). Опишіть результати, виділіть ситуації, де впевненість найбільш і найменш проявляється, зробіть висновки.

Завдання 7.7. Аналіз впливу віри і довіри на впевненість у собі

Мета: зрозуміти роль внутрішньої віри та довіри у формуванні впевненості особистості.

Інструкція: напишіть короткий аналіз, як віра в себе та довіра до інших впливають на рівень впевненості. Наведіть приклади з власного досвіду або з життя відомих особистостей.

Завдання 7.8. Дослідження довірливих стосунків у своєму оточенні

Мета: навчитися ідентифікувати різні типи довірливих стосунків та оцінювати їхній вплив на психологічний стан.

Інструкція: опишіть приклади різних типів довірливих стосунків у вашому оточенні (родина, друзі, колеги). Проаналізуйте, як ці стосунки впливають на вашу впевненість.

Завдання 7.9. Рефлексія на тему «Мої сильні та слабкі сторони, що впливають на впевненість»

Мета: сприяти глибшому усвідомленню власних ресурсів і труднощів у формуванні впевненості.

Інструкція: напишіть рефлексивний текст (1 – 2 сторінки) про свої сильні та слабкі сторони, що впливають на вашу впевненість, запропонуйте способи покращення.

Завдання 7.10. План розвитку впевненості у собі

Мета: сформувати навички цілеспрямованої роботи над підвищенням власної впевненості.

Інструкція: складіть персональний план із 3 – 5 конкретних кроків або вправ для розвитку впевненості, вкажіть терміни та способи оцінювання результатів.

Питання для самодіагностики

1. Наскільки я відчуваю впевненість у собі у повсякденних ситуаціях?
2. Чи легко мені довіряти іншим людям?
3. Як часто я сумніваюся у власних рішеннях і вчинках?
4. Чи вмію я висловлювати свою думку відкрито і без страху осуду?
5. Чи маю я внутрішню віру у власні сили та можливості?
6. Які ситуації найчастіше знижують мою впевненість?
7. Чи відчуваю я підтримку і довіру від близьких мені людей?
8. Чи впливають мої соціальні стосунки на мій рівень впевненості?
9. Наскільки я здатен/здатна приймати конструктивну критику без втрати впевненості?
10. Чи готовий/готова я працювати над розвитком своєї впевненості?

Питання для самостійного поглибленого вивчення

1. Які психологічні теорії пояснюють формування впевненості особистості?
2. Яка роль віри в себе та довіри до інших у розвитку впевненості?
3. Як класифікують довірливі стосунки, і який вплив вони мають на психічне здоров'я?
4. Які внутрішні та зовнішні чинники можуть посилювати або знижувати рівень впевненості?
5. Як впевненість пов'язана з мотивацією та самооцінкою?
6. Які психологічні механізми стоять за поведінкою впевненої людини?
7. Яким чином соціальне оточення може підтримувати або підривати впевненість особистості?
8. Які методи і техніки можна використовувати для розвитку впевненості?
9. Які ризики може нести надмірна або недостатня впевненість?
10. Як формувати довірливі стосунки, що сприяють розвитку впевненості та психологічного благополуччя?

Тема 8. Психологія адиктивної поведінки людини

8.1. *Поняття адиктивної поведінки.* Види адиктивної реалізації. Визначення адиктивної поведінки та її психологічна природа. Основні види адиктивної поведінки: хімічні, поведінкові, психологічні залежності. Чинники, що сприяють розвитку адиктивної поведінки.

8.2. *Характерні риси адиктивної особистості та профілактика залежної поведінки.* Психологічні та поведінкові особливості адиктивної особистості. Основні підходи до профілактики залежної поведінки (психологічна, соціальна, медична). Роль соціального оточення та підтримки у запобіганні адиктивним стосункам.

Практичні завдання за темою 8

Завдання 8.1. Аналіз видів адиктивної поведінки

Мета: ознайомитися з різними видами адиктивної поведінки, зрозуміти їх особливості та прояви.

Опис завдання:

1. Розподіліться на групи по 3 – 4 особи.
2. Кожна група отримує опис певного виду адиктивної поведінки (алкоголізм, наркоманія, ігрова залежність, комп'ютерна/інтернет-залежність, харчова адикція тощо).
3. Проаналізуйте основні характеристики цього виду адиктивної поведінки: причини виникнення, прояви, наслідки.
4. Підготуйте коротку презентацію (5 – 7 хвилин) для решти груп із висвітленням:

Що таке цей вид адикції?

Які основні симптоми?

Які ризики та негативні наслідки для особистості й оточення?

5. Обговоріть можливі шляхи профілактики та підтримки осіб із цією залежністю.

Завдання 8.2. Визначення рис адиктивної особистості

Мета: навчитися розпізнавати психологічні характеристики особистості, схильної до адиктивної поведінки.

Опис завдання:

1. Ознайомтеся з переліком типових рис адиктивної особистості (імпульсивність, низька стійкість до стресу, тривожність, пошук сильних відчуттів тощо).

2. У парах обговоріть, як ці риси можуть впливати на формування залежної поведінки.

3. Наведіть приклади з літератури, кіно або реального життя, де проявляються такі риси.

4. Складіть список рекомендацій для профілактики адиктивної поведінки у молоді з урахуванням виявлених рис.

Завдання 8.3. Розроблення профілактичної програми

Мета: практично застосувати знання для створення заходів профілактики адиктивної поведінки.

Опис завдання:

1. Об'єднайтеся у групи по 4 – 5 осіб.

2. Розробіть профілактичну програму для певної цільової аудиторії (підлітки, студенти, працівники тощо), спрямовану на зниження ризику формування адиктивної поведінки.

3. Визначте:

Основні цілі програми.

Методи роботи (тренінги, лекції, індивідуальні консультації).

Ключові теми (формування стресостійкості, розвиток навичок самоконтролю, здоровий спосіб життя тощо).

4. Презентуйте свою програму, пояснюючи вибір методів і очікувані результати.

Завдання для самостійної роботи за темою 8

Завдання 8.4. Аналіз особистісних рис, що сприяють розвитку адиктивної поведінки

Мета: вивчити та усвідомити психологічні особливості особистості, які можуть сприяти формуванню адиктивної поведінки.

Завдання: ознайомитись із теоретичними основами адиктивної поведінки.

- Проаналізувати основні риси особистості, що пов'язані з ризиком розвитку залежностей.

- Навести приклади з практики, літератури або кіно для ілюстрації цих рис.

Завдання 8.5. Визначення типів адиктивної поведінки

Мета: систематизувати знання про основні види адиктивної поведінки та їхні характеристики.

Завдання: ознайомитися з класифікацією адиктивної поведінки.

- Скласти таблицю, у якій описати кожен вид адикції, причини, симптоми та наслідки.
- Підготувати короткий усний або письмовий звіт за результатами роботи.

Завдання 8.6. Розроблення заходів профілактики адиктивної поведінки

Мета: розвинути навички розроблення профілактичних заходів для запобігання адиктивній поведінці.

Завдання: проаналізувати роль різних соціальних інститутів у профілактиці залежностей.

- Визначити ефективні методи профілактики у сім'ї, школі, громаді.
- Скласти рекомендації для молоді щодо уникнення адиктивної поведінки.

Завдання 8.7. Самостійне вивчення мотиваційних аспектів подолання залежності

Мета: зрозуміти мотиваційні чинники, які підтримують процес подолання адиктивної поведінки.

Завдання: вивчити теоретичні основи мотивації до зміни поведінки.

- Проаналізувати внутрішні та зовнішні мотиваційні чинники, які впливають на реабілітацію.
- Підготувати короткий опис мотивації на прикладі конкретного випадку.

Завдання 8.8. Самоаналіз поведінки

Мета: сформувати усвідомлене ставлення до власної поведінки та можливих ризиків адиктивності.

Завдання: провести рефлексію власної поведінки щодо ознак залежної поведінки.

- Визначити чинники, що можуть сприяти або захищати від розвитку адикції.

- Розробити особисті рекомендації або поради для профілактики адиктивної поведінки.

Питання для самодіагностики

1. Чи помічали ви у себе або близьких ознаки повторюваної поведінки, яка призводить до негативних наслідків?
2. Як ви реагуєте на стрес чи дискомфорт – чи схильні шукати розраду у звичках чи речах, які можуть стати залежністю?
3. Чи відчуваєте ви, що іноді втрачаєте контроль над певними видами поведінки (наприклад, їжа, азартні ігри, інтернет)?
4. Наскільки ви усвідомлюєте чинники, які впливають на формування адиктивної поведінки?
5. Які риси особистості, на вашу думку, можуть сприяти розвитку залежностей?

Питання для самотійного поглибленого вивчення

1. Які основні види адиктивної поведінки існують і чим вони відрізняються?
2. Які психологічні та соціальні чинники сприяють виникненню адиктивної поведінки?
3. Які особливості адиктивної особистості можна виокремити на основі сучасних психологічних досліджень?
4. Як профілактика адиктивної поведінки може бути ефективною на різних рівнях (особистісному, сімейному, суспільному)?
5. Які сучасні методи психологічної допомоги застосовують для підтримки людей із залежностями?
6. Яке значення має усвідомлення власної поведінки у процесі подолання адиктивності?

Тема 9. Професійна діяльність психолога в психології здоров'я

9.1. *Мета і завдання фахівця-психолога в галузі здоров'я.* Формування і підтримка психічного та емоційного здоров'я клієнтів. Консультування і просвітницька діяльність щодо здорового способу життя.

9.2. *Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я.* Конфіденційність і захист персональних даних клієнта. Повага до автономії та гідності особистості. Професійна компетентність і безперервний розвиток фахівця.

Практичні завдання за темою 9

Завдання 9.1. Розроблення профілю діяльності психолога в галузі здоров'я

Мета: сформувані чітке розуміння ролі та основних завдань психолога в системі охорони здоров'я.

Опис: здобувачі вищої освіти працюють у групах. Кожна група розробляє детальний профіль діяльності фахівця-психолога в галузі здоров'я, включаючи:

- основні функції та завдання;
- сфери застосування (медичні установи, реабілітаційні центри, профілактичні програми тощо);
- необхідні компетенції;
- можливі виклики у професійній діяльності.

Після виконання групи презентують свої профілі, обговорюють відмінності та спільні риси.

Завдання 9.2. Аналіз етико-психологічних принципів у роботі психолога

Мета: опанувати етичні та психологічні стандарти професійної діяльності психолога у сфері здоров'я.

Опис: здобувачі вищої освіти отримують опис типових етичних дилем, що можуть виникати у практиці психолога (конфіденційність, інформована згода, уникнення шкоди тощо). Потрібно проаналізувати кожну ситуацію, запропонувати можливі рішення, пояснити, які принципи при цьому керують фахівцем. Результати обговорюють в групі з акцентом на практичні наслідки дотримання етичних норм.

Завдання 9.3. Розроблення власного кодексу етичної поведінки психолога

Мета: сформувані усвідомлення важливості етичної відповідальності у професії.

Опис: індивідуальне завдання – скласти короткий кодекс етичної поведінки, який би відповідав сучасним вимогам у сфері психології здоров'я. Кодекс має включати основні принципи, правила взаємодії з клієнтами, колегами та іншими фахівцями, а також положення щодо конфіденційності та професійного розвитку.

Завдання 9.4. Симуляція етичної консультації

Мета: практично відпрацювати прийоми етичного вирішення професійних ситуацій.

Опис: у групах здобувачі вищої освіти моделюють ситуацію, де психолог стикається з етичною проблемою (наприклад, прохання клієнта розкрити інформацію третім особам). Ролі розподіляють між психологом, клієнтом і спостерігачем. Після ролі розігрують обговорюють, які етичні принципи потрібно було застосувати, які рішення були найкращими і чому.

Завдання для самостійної роботи за темою 9

Завдання 9.5. Вивчення ролі психолога в галузі здоров'я

Мета: поглибити розуміння основних завдань і функцій психолога в системі охорони здоров'я.

Інструкція: опрацюйте рекомендовану літературу з теми, визначте основні напрями роботи психолога у сфері здоров'я. Напишіть короткий виклад (1 – 2 сторінки) про те, яку роль виконує психолог у медичних закладах, центрах реабілітації та профілактики.

Завдання 9.6. Аналіз етико-психологічних принципів

Мета: засвоїти основні етичні норми, яких повинен дотримуватися психолог у професійній діяльності.

Інструкція: опрацюйте матеріали щодо етики психолога, зокрема принципи конфіденційності, інформованої згоди, уникнення шкоди. Напишіть відповіді на такі питання:

- Чому важливо дотримуватися конфіденційності?
- Як психолог має діяти у разі конфлікту інтересів?
- Які можливі наслідки порушення етичних норм?

Завдання 9.7. Рефлексія щодо професійної відповідальності психолога

Мета: усвідомити важливість етичної поведінки і професійної відповідальності в роботі психолога.

Інструкція: напишіть есе (до однієї сторінки) на тему: «Чому дотримання етичних норм є запорукою успішної роботи психолога».

Запитання для самодіагностики

1. Які основні завдання виконує психолог у сфері охорони здоров'я?
2. Чи знайомий я з етико-психологічними принципами роботи психолога? Назвіть основні з них.
3. Як я розумію поняття конфіденційності в професійній діяльності психолога?
4. Чи можу я навести приклади ситуацій, коли порушення етики може зашкодити клієнту?
5. Які навички та компетенції вважаю найбільш важливими для психолога в індустрії здоров'я?

Запитання для поглибленого вивчення

1. Які функції виконує психолог у мультидисциплінарній команді закладу охорони здоров'я?
2. Які етичні дилеми найчастіше виникають у роботі психолога зі здоров'ям? Як їх можна вирішувати?
3. Як етичні принципи впливають на ефективність психологічної допомоги?
4. Які новітні підходи до професійної діяльності психолога в галузі здоров'я існують сьогодні?
5. Яким чином психолог може підтримувати власну професійну відповідальність і етичність в умовах складних професійних викликів?

Тема 10. Психологія професійного довголіття

10.1. *Основні шляхи розвитку особистості професіонала.* Формування емоційної компетентності та навичок міжособистісної взаємодії. Рефлексія і самокритика як інструменти особистісного зростання.

10.2. *Розроблення гуманістично орієнтованої моделі професійного розвитку.* Орієнтація на цінності особистості та її внутрішній потенціал. Підтримка самореалізації та творчої активності фахівця. Забезпечення безпечного психологічного середовища для розвитку.

10.3. *Особливості психології дорослих людей у різні періоди життя.* Психологічні зміни та виклики молодості. Стабілізація особистості та кар'єрний розвиток у зрілому віці. Психологічні аспекти старіння та адаптації в пізньому дорослому віці.

10.4. *Шляхи продовження професійного довголіття.* Підтримка балансу між роботою та відпочинком, профілактика вигорання. Постійне оновлення знань і професійних навичок. Розвиток мотивації та цілеспрямованості в професійній діяльності.

Практичні завдання за темою 10

Завдання 10.1. Аналіз власного професійного розвитку

Мета: усвідомити ключові етапи власного професійного становлення та визначити напрями подальшого розвитку.

Опис:

1. Напишіть короткий опис свого професійного шляху, виділіть основні досягнення, труднощі, зміни в поглядах на роботу.
2. Проаналізуйте, які гуманістичні цінності (самореалізація, розвиток, соціальна відповідальність) були присутні у вашій діяльності.
3. Визначте сфери, де можна застосувати гуманістично орієнтований підхід для покращення свого професійного розвитку.

Завдання 10.2. Розроблення моделі професійного довголіття

Мета: створити власну модель підтримки професійної мотивації та здоров'я протягом кар'єри.

Опис:

1. Ознайомтеся з основними принципами гуманістичного підходу до професійного розвитку.
2. Складіть схему або план, який включатиме: розвиток компетенцій, підтримку емоційного стану, баланс роботи і відпочинку, підтримку соціальних контактів.
3. Опишіть, як ця модель допоможе підтримувати професійне довголіття на різних етапах життя.

Завдання 10.3. Вивчення психології дорослого віку

Мета: зрозуміти особливості психологічних потреб та змін у дорослому віці.

Опис:

1. Дослідіть основні періоди дорослого життя (молодість, середній вік, зрілість) та психологічні особливості кожного з них.
2. Опишіть, як ці особливості впливають на професійну діяльність і мотивацію.
3. Підготуйте коротку презентацію або реферат з висновками.

Завдання 10.4. Створення індивідуального плану підтримки професійного довголіття

Мета: розробити конкретні дії для збереження працездатності і задоволення від роботи на довгий термін.

Опис:

1. Проаналізуйте свої поточні звички, стиль життя та робоче навантаження.
2. Визначте, які аспекти потребують уваги для покращення (наприклад, стрес-менеджмент, розвиток навичок, соціальна підтримка).
3. Складіть покроковий план дій на найближчий рік із зазначенням конкретних заходів і ресурсів.

Завдання 10.5. Розроблення профілактичних заходів для запобігання професійному вигоранню

Мета: навчитися планувати та впроваджувати профілактичні стратегії для збереження психоемоційного здоров'я.

Опис:

1. Ознайомтеся з поняттям професійного вигорання, його симптомами та наслідками.
2. Визначте особисті чинники ризику виникнення вигорання у своїй професійній діяльності.
3. Складіть перелік профілактичних заходів (наприклад, тайм-менеджмент, релаксація, фізична активність, соціальна підтримка), які допоможуть уникнути вигорання.
4. Опишіть, як ви плануєте застосовувати ці заходи у своєму професійному житті.

Завдання 10.6. Аналіз профілактичних програм для підтримки психологічного здоров'я на робочому місці

Мета: вивчити існуючі програми профілактики стресу і вигорання та оцінити їхню ефективність.

Опис:

1. Знайдіть інформацію про 2 – 3 програми профілактики стресу на робочих місцях (у різних сферах).

2. Проаналізуйте, які методи вони використовують (тренінги, консультації, групова підтримка).

3. Напишіть короткий звіт про переваги та можливі недоліки кожної програми.

4. Запропонуйте рекомендації щодо адаптації найкращих практик для своєї професійної сфери.

Завдання для самостійної роботи за темою 10

Завдання 10.7. Аналіз власного професійного шляху

Мета: усвідомити основні етапи свого професійного розвитку та визначити чинники, що вплинули на мотивацію та задоволеність роботою.

Опис: напишіть короткий нарис або таблицю, в якій опишіть ключові етапи вашої професійної діяльності, основні успіхи і труднощі. Проаналізуйте, які внутрішні та зовнішні чинники підтримували ваш розвиток, а які – заважали.

Завдання 10.8. Самодіагностика рівня професійного вигорання

Мета: визначити рівень професійного вигорання та виявити ранні ознаки стресу.

Опис: використайте загальнодоступний тест на професійне вигорання (наприклад, опитувальник Масlach). Проаналізуйте результати та сформулюйте рекомендації для себе щодо профілактики вигорання.

Завдання 10.9. Розроблення особистої моделі професійного розвитку

Мета: сформувати індивідуальний план розвитку з урахуванням власних цілей та ресурсів.

Опис: Складіть план свого професійного розвитку на найближчі 3 – 5 років. Визначте ключові компетенції, які хочете покращити, способи навчання та підтримки, а також можливі перешкоди і способи їхнього подолання.

Завдання 10.10. Аналіз впливу соціального оточення на професійне довголіття

Мета: зрозуміти роль підтримки колег, керівництва і сім'ї у збереженні мотивації енергії.

Опис: напишіть рефлексію про те, яку роль у вашій професійній діяльності відіграє соціальне оточення. Визначте, які чинники підтримки є найважливішими, а також можливі конфлікти чи труднощі.

Завдання 10.11 (одне на вибір):

1. Визначення професійної мотивації (методика К. Замфіра в модифікації А. Реана)

Мета: з'ясувати тип професійної мотивації, що переважає у вашій діяльності.

Інструкція: пройдіть методику К. Замфіра – вона визначає співвідношення внутрішньої, зовнішньої позитивної та зовнішньої негативної мотивації.

Аналіз результатів: який тип мотивації домінує? Як це впливає на вашу працездатність, задоволеність і професійне довголіття?

2. Дослідження рівня емоційного вигорання (Maslach Burnout Inventory (MBI))

Мета: виявити наявність або ризик професійного вигорання.

Інструкція: виконайте тест MBI (адаптований українською), який оцінює три складові: емоційне виснаження, деперсоналізацію і зниження особистих досягнень.

Аналіз: зробіть висновки про свій емоційний стан та шляхи профілактики вигорання.

3. Опитувальник професійної ідентичності (Professional Identity Scale)

Мета: визначити рівень сформованості професійної ідентичності та ступінь ототожнення себе з обраною професією.

Інструкція: заповніть опитувальник Professional Identity Scale, який дає змогу оцінити рівень професійної самосвідомості, прийняття професійної ролі, професійної впевненості та відданості обраній професійній діяльності.

Рефлексія: які аспекти професійної ідентичності є найбільш розвиненими? Які чинники сприяють або перешкоджають вашому професійному становленню? Чи потребуєте ви подальшого професійного саморозвитку та вдосконалення професійних компетентностей?

4. Вивчення життєстійкості (Hardiness Survey – S. Maddi)

Мета: виявити рівень життєстійкості як ресурсу для збереження професійного здоров'я.

Інструкція: пройдіть опитувальник, який оцінює три компоненти життєстійкості: залученість, контроль і прийняття виклику.

Висновки: як життєстійкість впливає на здатність витримувати професійні труднощі?

5. Визначення стратегій подолання стресу (COPE – опитувальник стресостійкості Карвера)

Мета: з'ясувати, які копінг-стратегії ви використовуєте у професійній діяльності.

Інструкція: виконайте COPE-опитувальник, виберіть з результатів як адаптивні, так і неадаптивні реакції.

Рефлексія: що потрібно змінити у своїй поведінці, аби зберігати енергію й продуктивність?

Запитання для самодіагностики

1. Чи відчуваю я задоволення від своєї професійної діяльності?
2. Наскільки часто я відчуваю втому або зниження мотивації у роботі?
3. Чи приділяю я час саморозвитку та підвищенню кваліфікації?
4. Як я справляюсь із професійними труднощами та стресами?
5. Чи маю я баланс між роботою та особистим життям?
6. Чи підтримую я здорові міжособистісні стосунки на роботі?
7. Чи відчуваю я, що мій професійний досвід цінують колеги та керівництво?

Запитання для поглибленого вивчення

1. Які основні психологічні чинники впливають на професійне довголіття?
2. Які особливості гуманістично орієнтованої моделі професійного розвитку?
3. Як змінюються мотивація і цінності професіонала у різні періоди життя?
4. Які стратегії підтримки професійного довголіття рекомендують сучасні дослідники?
5. Як психологія дорослих людей урахує вікові особливості у професійному розвитку?
6. Які техніки саморегуляції і відновлення ресурсів найбільш ефективні для запобігання професійному вигоранню?
7. Як особистісні якості та навички впливають на тривалість і якість професійної діяльності?

Рекомендована література

Основна

1. Полянничко О. М. Психологія здоров'я та здорового способу життя : навч. посіб. / О. М. Полянничко. – Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2022. – 198 с.
2. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. / І. В. Толкунова, О. Р. Гринь, І. І. Смоляр, О. В. Голець. – Львів : ЛДУФК, 2023. – 248 с.
3. Спіріна І. Д. Медична психологія : підручник / І. Д. Спіріна та ін. – Харків : НФаУ, 2020. – 416 с.
4. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я: психічна саморегуляція : навч. посіб. / Л. Г. Терлецька. – Львів : ЛДУФК, 2022. – 204 с.
5. Тимофієва М. П., Слободська О. В. Психологія здоров'я : підручник / М. П. Тимофієва, О. В. Слободська. – Київ : Медицина, 2021. – 312 с.

Додаткова

6. Лазоренко Б. П. Психологія здорового способу життя в умовах війни та повоєнного відновлення : навч. програма / Б. П. Лазоренко. – Київ : ІСПП, 2023. – 52 с.

7. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія / Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. – 160 с.

8. Ушакова І. Копінг-стратегії та механізми саморегуляції особистості у військовий час / І. Ушакова, Н. Світлична, Т. Селюкова // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки – 2024. – № 22. – С. 120–128.

9. Stetsenko A. Formulating alternative approaches to stress management by understanding its effects on psychological and physiological well-being / A. Stetsenko, I. Ushakova and other // AD ALTA: journal of interdisciplinary research. – 2024. – № 14/01. – P. 108–115.

10. Svitlychna N. Social Content of Psychological Specialists' Professional Activity [Electronic resource] / N. Svitlychna // Postmodern Openings. – March, 2021. – Vol. 12, Issue 1. – P. 01–20. – Access mode : <https://doi.org/10.18662/po/12.1/242>.

11. Svitlychna N. The Negative Consequences of the Infodemic and Technological Support to Deal With Psychological Issues Impact of Infodemic on Organizational Performance [Electronic resource] / N. Svitlychna // Release Date. – June, 2021. – Access mode : 10.4018/978-1-7998-7164.

Інформаційні ресурси

12. Електронна бібліотека «Наукова періодика України» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=F&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21CNR=20&Z21ID.

13. Пошукова система Base. – Режим доступу : <https://www.base-search.net/>.

14. Пошукова система Google Scholar. – Режим доступу : <http://scholar.google.com/>.

15. Психологія «Бібліотека українських підручників» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : westudents.com.ua/predmet/25-psihologiya.html.

16. Система пошуку наукової інформації у відкритих архівах України. – Режим доступу : <https://oai.org.ua/>.

Зміст

Вступ.....	3
Завдання для роботи за темами	6
Змістовий модуль 1. Поняття здоров'я у психології	6
Тема 1. Предмет психології здоров'я.....	6
Тема 2. Основні уявлення про здорову особистість	13
Тема 3. Внутрішня картина здоров'я.....	17
Тема 4. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я	21
Тема 5. Психологічний захист особистості	25
Змістовий модуль 2. Шляхи і засоби збереження і зміцнення здоров'я.....	30
Тема 6. Особистість і стрес	30
Тема 7. Психологія впевненості особистості	34
Тема 8. Психологія адиктивної поведінки людини	39
Тема 9. Професійна діяльність психолога в психології здоров'я.....	42
Тема 10. Психологія професійного довголіття	45
Рекомендована література.....	51
Основна	51
Додаткова	52
Інформаційні ресурси	52

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

**Методичні рекомендації
до практичних завдань та самостійної роботи
здобувачів вищої освіти
спеціальності С4 «Психологія»
освітньої програми «Психологія»
другого (магістерського) рівня**

Самостійне електронне текстове мережеве видання

Укладач **Світлична** Наталія Олександрівна

Відповідальний за видання *Ж. Б. Богдан*

Редактор *В. О. Дмитрієва*

Коректор *В. О. Дмитрієва*

План 2026 р. Поз. № 95 ЕВ. Обсяг 54 с.

Видавець і виготовлювач – ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 61165, м. Харків, просп. Науки, 9-А

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
ДК № 4853 від 20.02.2015 р.*