

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та природокористування
Навчально-науковий інститут економіки та менеджменту
Кафедра суспільних дисциплін

07/10-77М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

для підготовки до практичних/семінарських занять
та організації самостійної роботи студентів
із навчальної дисципліни

«Психологія здоров'я»

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
за освітньо-професійною програмою «Психологія»
спеціальності 053 «Психологія»
галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
денної та заочної форми навчання

Рекомендовано
науково-методичною радою
з якості ННІ економіки та
менеджменту
Протокол № 7 від 30.12.2024 р.

Рівне – 2024

Методичні вказівки до практичних/семінарських занять та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» спеціальності 053 «Психологія» галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» денної та заочної форми навчання [Електронне видання] / Смольська Л. М. Рівне : НУВГП, 2024. 24 с.

Укладач:

Смольська Л. М., кандидат психологічних наук, доцент; доцент кафедри суспільних дисциплін.

Рецензент, керівник групи забезпечення спеціальності: Шпак Світлана Григорівна, доцент, к.психол.н., доцент кафедри суспільних дисциплін.

Відповідальний за випуск: Сокаль В. А., кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри суспільних дисциплін.

© Л. М. Смольська, 2024
© НУВГП, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. Тематичний розподіл годин с/практичних занять.....	5
РОЗДІЛ 2. Методичні рекомендації до с/практичних занять.....	6
МОДУЛЬ 1. Базові положення теорії та практики психології здоров'я.	6
С/практичне заняття №1. Тема 1. Вступ до психології здоров'я	6
С/практичне заняття № 2. Тема 2. Здоров'я людини і практичні підходи до його визначення	7
С/практичне заняття № 3. Тема 3. Гармонія особистості і здоров'я	8
С/практичне заняття № 4. Тема 4. Життєва мотивація та здоров'я.....	9
С/практичне заняття № 5. Тема 5. Роль викликів у динаміці здоров'я людини	10
МОДУЛЬ 2. Спеціальні фахові питання психології здоров'я	11
С/практичне заняття № 6-7. Тема 6. Психологічні захисти особистості, стресостійкість та життєстійкість.....	11
С/практичне заняття № 8. Тема 7. Самоконтроль та саморегуляція	11
С/практичне заняття № 9. Тема 8. Психологія залежної поведінки та її вплив на інтегральне здоров'я	12
С/практичне заняття № 10. Тема 9. Психологія впевненості – основа здоров'я.....	14
Література.....	15
РОЗДІЛ 3. Розподіл балів, які отримують студенти.....	16
ДОДАТКИ.....	17

ВСТУП

Навчальна дисципліна «Психологія здоров'я» належить до вибіркового компоненту бакалаврської ОПП. Вивчення її передбачає ґрунтовні знання та вміння здобувачів освіти з тих психологічних дисциплін, які допомагають розкрити психологічні причини здоров'я, методи та засоби його збереження, зміцнення та розвитку. В рамках здобувачі досліджують:

- критерії психічного та соціального здоров'я, соціально-психологічні фактори сприяння благополуччю в різні вікові періоди життя;
- шляхи прищеплення клієнтам звичок здорового способу життя й запобігання руйнівним соціальним та біологічним процесам;
- психологічні механізми стресостійкості та проблеми психологічного забезпечення професійного здоров'я.

Освітня компонента «Психологія здоров'я» є курсом бакалаврської професійної підготовки майбутніх психологів, що спрямований на вивчення взаємозв'язку між фізичним, психічним, соціальним та духовним здоров'ям людини; дослідження впливу психологічних переживань, зокрема, у період війни, пандемій та після них, на функції організму та діяльність і задоволеність особистості.

Мета вивчення курсу: дослідити психологічні чинники здоров'я, методи та засоби його збереження та примноження; вчитись користуватись простими методами оцінки та вимірювання; досліджувати вплив психологічних чинників на цілісне благополуччя, гармонію, соціальну функціональність.

Завдання: опрацювати науково-методичну літературу з тем курсу; практикуватись у вивчених методах та відповідних прийомах та техніках; формувати індивідуальний професійний стиль в спрямованій на цінність здоров'я психологічній та просвітницькій роботі, розширюючи поле пізнання засобами інтернет-ресурсів та бібліотек; вивчати професійні ситуації засобами модельованих кейсів та рольових тренінгових вправ.

Компетентності

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.

ФК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.

ФК 4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

ФК 6. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження.

ФК 7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.

ФК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).

ФК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.

ФК 10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.

ФК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Програмні результати навчання (ПРН)

ПРН1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

ПРН2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

ПРН6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження.

ПРН8. Презентувати результати власних досліджень усно/письмово для фахівців і нефаківців.

ПРН12. Скласти та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

ПРН14. Демонструвати навички командної роботи у процесі вирішення фахових завдань.

ПРН15. Демонструвати відповідальне ставлення до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

ПРН18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

РОЗДІЛ 1

ТЕМАТИЧНИЙ РОЗПОДІЛ ГОДИН СПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ Т єми	Назва теми с/практичного заняття	Кількість Годин		№ с/пра кт. занят тя
		Пра ктичних/ семінарс ьких р-т	С амоості йної р- ти	
1	Вступ до психології здоров'я	2/0	8/10	1
2	Здоров'я людини і практичні підходи до його визначення	2/0	8/10	2
3	Гармонія особистості і здоров'я	2/1	8/10	3
4	Життєва мотивація та здоров'я	2/1	8/10	4
5	Роль викликів у динаміці здоров'я людини	2/2	8/18	5
6	Психологічні захисти особистості, стресостійкість та життєстійкість	4/2	8/20	6- 7
7	Самоконтроль та саморегуляція	2/1	8/10	8
8	Психологія залежної поведінки та її вплив на інтегральне здоров'я	2/1	8/10	9
9	Психологія впевненості – основа здоров'я	2/2	8/10	10
Всього годин:		14	60	

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО С/ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

МОДУЛЬ 1. Базові положення теорії та практики психології здоров'я. (10/2 год. лекційних; 10/4 год. практичних; 50/54 год.)

С/ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ № 1

Тема 1. Вступ до психології здоров'я

Анотація

Психологія здоров'я як інтегральна наука. Предмет психології здоров'я людини та завдання, які вона вирішує. Індивідуальна та групова відповідальність за здоров'я. Системний аналіз психологічних факторів здоров'я людини. Уявлення про «поле здоров'я» людини. Професійна реалізація фахівця у сфері психології здоров'я: реалії та перспективи.

Мета: Засвоєння предмету, завдань психології здоров'я та її місця в системі психологічних наук. Усвідомлення взаємозв'язку між індивідуальною та груповою відповідальністю за здоров'я.

Завдання для самостійної роботи (підготовка до заняття):

1. Теоретична підготовка: Опрацюйте питання теми.
 - 1) Що є предметом вивчення психології здоров'я людини як інтегральної науки?
 - 2) Які завдання вона вирішує?
 - 3) В чому сутність індивідуальної та групової відповідальності за здоров'я?
 - 4) Яких пов'язані різні психологічні фактори здоров'я людини, які вони?
 - 5) Які професії у сфері психології здоров'я існують та які будуть в майбутньому?

Підготуйте короткий конспект з ключових речень та фраз так, щоб обговорити питання в аудиторії. ЗК2, ФК1, ФК4, ФК11, ПР2, ПР15

2. Практична робота:

2.1 На основі вивченого матеріалу сформулюйте власне визначення, починаючи «Психологія здоров'я для мене – це ...». Подумайте, чим «психологія здоров'я» корисна для не психологів, наприклад, для медиків, педагогів? Підготуйте рекламний текст на кілька речень для курсу підвищення кваліфікації для цих фахівців у рамках неформальної освіти так, щоб вам самим захотілось на нього піти. ЗК1, ЗК2, ЗК5, ФК9, ФК10, ПР12, ПР15

2.2 Наведіть приклади, що ілюструють індивідуальну та групову відповідальність за здоров'я. У чому особисто ваша відповідальність за власне здоров'я? Коротко занотуйте це як допис у соцмережах. Додайте фото чи коротке відео. Копію збережіть в папці гаджета для демонстрації на занятті. ЗК1, ЗК2, ФК11, ПР1, ПР12, ПР15

Завдання для аудиторної роботи (робота на занятті):

1. Групова дискусія після групової практики: «Яка користь від системної карти «поля» здоров'я людини?»

Студенти попередньо об'єднуються в малі групи (по 4) та створюють mind-map (ментальну мапу) до поняття «здоров'я психолога та його клієнтів», включаючи психологічні, соціальні, фізичні та духовні аспекти. Вони мають вирішити, для чого таке складання пропонувати клієнту? Для чого це має робити час від часу для себе психолог? Далі слідує обговорення. ЗК1, ЗК2, ЗК5, ЗК8, ФК9, ФК10, ФК11, РН2, Р6, РН14, РН15, РН18

2. Взаємодія в парах і четвірках: «Відповідальність у фокусі» Студенти діляться своїми прикладами з самостійної роботи в парах, аналізують, обговорюють відмінності між індивідуальною та групою відповідальністю, підсвічують один одному, як можна відповідальність зробити улюбленою? Роблять спільний символічний малюнок улюбленої відповідальності. Далі в четвірках демонструють один одному, задають питання, висловлюють

схвалення, приймають схвалення, дякують. ЗК1, ЗК8, ФК8, ФК10, ФК11, РН8, РН14, РН15, РН18

3. Мозковий штурм: «Роль психолога в оздоровленні громадян». Колективно під керівництвом викладача обговоріть, в яких сферах та як саме психолог може реалізувати себе для покращення здоров'я своєї громади, суспільства? Запропонуйте конкретні дії, заходи. Прийміть рішення почати сьогодні, почати з себе. ЗК1, ЗК5, ЗК6, ФК9, ФК10, ФК11, РН12, РН15, РН18

Література: 1, 2, 3, 5.

С/ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ № 2

Тема 2. Здоров'я людини і практичні підходи до його визначення

Анотація

Практичні підходи до визначення здоров'я. Характеристики рівнів стану здоров'я, їх доступні вимірювання. Критерії психічного (ментального) здоров'я людини, важливість їх усвідомлення. Умови підвищення рівня психічного і соціального здоров'я, роль просвітництва в цьому. Принципи роботи із зміцнення ментального та соціального здоров'я.

Мета: Засвоєння теоретичних знань про рівні та критерії здоров'я, формування навичок аналізу психічного та соціального благополуччя, а також розуміння умов його підвищення; засвоєння поняття «ортобіотичний підхід»

Завдання для самостійної роботи (підготовка до заняття):

1. Теоретична підготовка: Опрацюйте тему, дайте відповідь на питання:

- 1) Які характеристики рівнів стану здоров'я?
- 2) Які критерії психічного (ментального) здоров'я людини?
- 3) Які умови підвищення рівня психічного і соціального здоров'я?
- 4) Які принципи роботи із зміцнення ментального та соціального здоров'я? ЗК2, ФК1, ФК4, ФК11, ПР2, ПР15

2. Практична саморефлексія:

2.1 Проаналізуйте різні підходи до визначення здоров'я. Виділіть або сформулюйте самостійно найпрактичніший для вас як для майбутнього психолога та запишіть в зошит. Підберіть символ та намалюйте біля визначення.

2.1 Оцініть свій рівень ментального (психічного) здоров'я за критеріями, вивченими в темі. Напишіть список критеріїв, які вважаєте найактуальнішими. Визначте за десятибальною шкалою своє ментальне здоров'я по кожному критерію. Зверніть увагу на свої сильні грані та такі, які потребують вашої турботи і підтримки.

2.3 Напишіть в зошиті до себе коротенький лист, в якому обіцяйте собі це робити. Ваша зріла потужна частина звертається до вашої ювенільної частини. Зобразіть символічно ці частини у своєму листі.

ЗК1, ЗК5, ФК4, ФК7, ФК8, ФК10, ФК11, РН8, РН15, РН18

Завдання для аудиторної роботи (проведення на занятті):

1. Групова дискусія: «Критерії ментального (психічного) здоров'я – чи є вони універсальними для всіх? Які критерії – найважливіші?» Студенти об'єднуються в малі групи по чотири. Кожна група працює, потім презентує своє розуміння критеріїв психічного здоров'я та обґрунтовує їх важливість.

2. Вправа: «Збірна квітка». В парах студенти зображають спільну квітку, де на пелюстках записують свої сильні сторони, а на листочках – риси потенційного розвитку. Коріння квітки – джерела розвитку, на яких вони підписують те, що вважають значимим. Далі – об'єднуються в четвірки та порівнюють спільне і різне між парними двома квітками.

3. Мозковий штурм: «Шлях до гармонії» Складіть колективно практичні поради психологам, як їм збалансувати здоров'я в різних сферах свого життя (робота, навчання,

стосунки тощо). Прийміть індивідуальні рішення і почніть діяти. ЗК1, ЗК2, ЗК5, ЗК8, ФК8, ФК9, ФК10, ФК11, РН2, РН8, РН12, РН14, РН15, РН18

Література: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10.

С/ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ № 3

Тема 3. Гармонія особистості і здоров'я

Анотація

Ортобіоз та зв'язок між психічним і соціальним здоров'ям. Гармонія життєвого простору і стосунків особистості, її ставлень до себе, інших, до праці, до природи. Збалансованість життєвих сфер і потенціал здоров'я. Здоров'я сексуальність: зв'язок фізичного, психологічного та соціального. Формування внутрішньої картини здоров'я.

Мета: Усвідомлення взаємозв'язку між психічним, соціальним та фізичним здоров'ям, аналіз ролі гармонії життєвого простору у здоров'ї та формування навичок свідомого ставлення до власного здоров'я.

Завдання для самостійної роботи (підготовка до заняття):

1. Теоретична підготовка: Опрацюйте питання теми:

1)Що таке ортобіоз та в чому зв'язок між психічним і соціальним здоров'ям?

2)Як створювати гармонію життєвого простору і стосунків?

3) Як збалансувати життєві сфери і збільшити потенціал здоров'я?

4) Як формується внутрішня картина здоров'я людини?

2. Практична саморефлексія:

2.1Визначте основні складові внутрішньої картини здоров'я людини. Наведіть конкретні приклади (ви, ваші друзі, родичі, знайомі), як вона може формуватися та змінюватися під впливом різних факторів (наприклад, досвід хвороби, спілкування з оточенням, інші фактори). Зробіть запис у зошит: Моя картина здоров'я...

2.2Обдумайте список «здорових/нездорових» звичок свого оточення та проаналізуйте, як вони впливають на ваше загальне самопочуття та на вашу картину здоров'я. Зробіть висновок, та на його основі напишіть звернення до людей на два короткі абзаци під назвою «Плекайте свою живу картину здоров'я». ЗК1, ЗК5, ФК4, ФК7, ФК8, ФК10, ФК11, РН8, РН12, РН15, РН18

Завдання для аудиторної роботи (робота на занятті):

1. Групова дискусія: «Гармонія життєвих сфер» У малих групах обговоріть, що означає «збалансованість життєвих сфер». Змодельуйте план публічного виступу із зверненням до слухачів (самі визначте значиму категорію слухачів), як можна досягти цієї гармонії.

2. Вправа «Психологічна екосистема студента» Намалюйте в парах схематично «психоекологічну картину здоров'я», де відобразить, як взаємодіють між собою різні сфери життя (навчання, друзі, сім'я, хобі). Обговоріть, як це впливає на внутрішню картину здоров'я студента. Об'єднайтесь в четвірки та обговоріть зображення. Задавайте питання, підтримуйте, дякуйте, підкреслюйте цінність взаємного обміну.

3. Мозковий штурм: «Формування ставлення до здоров'я» Запропонуйте та обговоріть, як можна покращити ставлення до здоров'я студентів, їх рідних та друзів. Які акції, які проекти у вашій громаді вже діють, що можете запропонувати ще? Прийміть рішення про початок змін та організацію зворотного зв'язку, як вдаватиметься змінювати ситуацію.

ЗК1, ЗК2, ЗК5, ЗК8, ФК8, ФК9, ФК10, ФК11, РН2, РН8, РН12, РН14, РН15, РН18

Література: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 12.

С/ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ № 4

Тема 4. Життєва мотивація та здоров'я

Анотація

Поняття «цінності», «сенси» як базові складові психологічного здоров'я особистості. Дослідження через слухання, спостереження, діалог. Самоактуалізація особистості й основні характеристики психологічного здоров'я самоактуалізованих людей. Створення сенсу життя в контексті психології здоров'я.

Мета: Засвоєння понять «цінності», «сенси» та «мотивація» як ключових складових психологічного здоров'я, пізнання концепції самоактуалізації та її ролі у розвитку орієнтованої на здоров'я особистості.

Завдання для самостійної роботи (підготовка до заняття):

1. Теоретична підготовка: Опрацюйте тему за питаннями:
1) В чому сутність понять «цінності», «сенси» як базових складників інтегрального здоров'я особистості?
2) Що означає самоактуалізація особистості та які основні характеристики психологічного здоров'я самоактуалізованих людей?
3) Як створювати, а не шукати сенс здорового життя в кризу, в скруту?

2. Практична саморефлексія:

2.1 Проаналізуйте життєвий шлях відомої, авторитетної для вас, особистості (наприклад, Володимир Усик, Іван Сірко). Визначте, які цінності та сенси були ключовими для них і як вони вплинули на їхню самоактуалізацію та успіх? На якому етапі ви би включили таку роботу в психокорекційну програму поліпшення ментального здоров'я – на початку, всередині чи вкінці?

2.2 Напишіть коротке есе, що ви вважаєте найбільшим «сенсом» свого життя на даному етапі. Поміркуйте, як це може впливати на ваші повсякденні дії та вибір. Включіть міркування, як вам допомагає рольова модель авторитетної людини? Опублікуйте в соцмережі, додайте фото. ЗК1, ЗК5, ФК4, ФК7, ФК8, ФК10, ФК11, РН8, РН12, РН15, РН18

Завдання для аудиторної роботи (робота на занятті):

1. Групова дискусія: «Пошук сенсу». У малих групах обговоріть, що означає «створювати власний сенс у складних обставинах війни?». Обговорення -- у форматі «круглого столу». Створіть друковані рекомендації для публікації в соцмережах.

2. Вправа: «Спільна піраміда цінностей» Студенти в парах візуалізують ієрархію цінностей, прийнятну для обох, обговорюють, як ці цінності можуть впливати на їхнє професійне та особисте благополуччя.

3. Рольова гра: «Мотиваційний коучінг під супервізією». Утворіть трійки. Один -- «клієнт», який відчуває втрату мотивації. Інший -- «психолог-коуч», який за допомогою питань допомагає «клієнту» знайти нові сенси та джерела мотивації. Третій – супервізор, який стежить за роботою психолога та після бліц-сесії дасть йому рекомендації.

ЗК1, ЗК2, ЗК5, ЗК8, ФК8, ФК9, ФК10, ФК11, РН2, РН8, РН12, РН14, РН15, РН18

Література: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 10.

С/ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ № 5

Тема 5. Роль викликів у динаміці здоров'я людини

Анотація

Стрес та його види, визначення. Стресові події і психологічні реакції на стрес, що запускають порушення здоров'я. Особливості поведінкових реакцій людини в ситуації стресу. ПТСР в періоди тотальної кризи (епідемії, війни). Проблема регулювання стресових станів та здоров'я.

Мета: Засвоєння теоретичних знань про стрес, його види та вплив на здоров'я, а також оволодіння навичками управління стресом та психопрофілактики.

Завдання для самостійної роботи (підготовка до заняття):

1. Теоретична підготовка: Опрацюйте тему за питаннями:

1)Що таке стрес та якими бувають його види?

2)Що таке стресові події, якими бувають психологічні реакції на них?

3)В

чому особливості поведінки, порівняно з реакціями людини в ситуації стресу?

2. Практична саморефлексія:

2.1 Знайдіть у ЗМІ або на YouTube україномовні матеріали про стрес та ПТСР. Які матеріали (не більше двох) вам здаються найкориснішими саме для вас, в чому їх цінність? Коротко занотуйте результати перегляду для себе – рішення, яке ви прийняли щодо власних подальших дій. Зробіть про це коротку публікацію та розмістіть в соцмережах.

2.2 Оцініть свій рівень стресу за минулий період (останній стрес) за шкалою від 1 до 10.

Запишіть в зошит, які фактори спричинили стрес (можна загальною фразою, без вказування осіб та конкретних дій, якщо це дуже особисте і болісне), якими були ваші реакції на нього, які результати це викликало? ЗК1, ЗК5, ФК4, ФК7, ФК8, ФК10, ФК11, РН8, РН12, РН15, РН18

Завдання для аудиторної роботи (робота на занятті):

1. Групова дискусія: «Стрес як частина життя». Обговоріть у малих групах, які стресові події є найпоширенішими в сучасному молодіжному житті. Складіть перелік та обговоріть з іншими групами те, яку роль в житті грають стреси та за яких умов ця роль позитивна?

2. Вправа: «Антистрес-багаж» Студенти в групах-четвірках створюють список з 10 «інструментів» або «технік» для подолання стресу. Потім обмінюються списками з іншими групами та створюють рейтинг з топ-5 найкращих технік із списку колег для публікації в соцмережах.

3. Антистрес-практикум: Проведіть по черзі (представник від кожної групи) бліц-тренінг тілесних та дихальних антистрес-практик. Зробіть фото для доповнення матеріалу з теми в соцмережі. ЗК1, ЗК2, ЗК5, ЗК8, ФК8, ФК9, ФК10, ФК11, РН2, РН8, РН12, РН14, РН15, РН18

Література: 1, 2, 3, 4, 5, 11.

С/ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ № 6-7

Тема 6. Психологічні захисти особистості, стресостійкість та життєстійкість

Анотація

Модель світу як уявлення про світ і себе в ньому -- основа здоров'язбереження та здоров'ятворчості. Відчуття повноти життя -- критерій здоров'ятворчості. Механізми психологічного захисту особистості та збереження здоров'я. Функції та складники психологічного захисту. Перелік видів психологічного захисту. Свідома робота із психологічними захистами в контексті ментального здоров'я. Слова, що лікують. Опанування себе як шлях з врахуванням психологічних захистів. Стресостійкість та життєстійкість.

Мета: Сприяти усвідомленню взаємозв'язку між професіоналізмом і особистісними характеристиками психолога, вчитись визначати якості, необхідні для фахової діяльності, та мотивуватись до формування власного професійного стилю.

Завдання для самостійної роботи (підготовка до заняття):

1. Ознайомтесь із змістом теми, складіть послідовно тези (на лекції), відповідно до питань.

- 1) Що являють собою особистісні характеристики психолога?
- 2) Яка роль емпатії та самоемпатії в професійному розвитку та задоволеності життям психолога?
- 3) Як розуміти поняття «модель фахівця» та які її складові?
- 4) Як відбувається розвиток якостей майбутнього фахівця?

2. Ознайомтесь з методами дослідження професійної відповідності та професійної придатності майбутнього психолога, поданими нижче – зробіть два тести самостійно з перших трьох на вибір. Відповіді та підрахунки відобразіть у зошиті. По кожному тесту запишіть короткий висновок. В кінці зробіть загальний висновок по проведеному дослідженню.

Завдання для аудиторної роботи (робота на занятті):

Завдання 3: Обговоріть питання теми за короткими виступами.

Завдання 4: В четвірках ознайомтесь з результатами самостійного тестування, порівняйте ваші загальні висновки, обміняйтесь враженнями від проходження тестів. Які тести ви вибрали? Який не вибрали?

Завдання 5: В парах проведіть тестування останніх двох тестів та після інтерпретації зробіть заключення.

Література: 1, 2, 5, 9, 10, 11.

С/ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ № 8

Тема 7. Самоконтроль та саморегуляція

Анотація

Самоконтроль та його парадоксальний психологічний вплив. Саморегуляція та її організація з метою підтримки здоров'я. Вплив емоційних станів на самоконтроль. Вплив пізнавальних психічних процесів на самоконтроль та організацію саморегуляції. Механізми компенсації, самоконтроль та саморегуляція в професійній діяльності психолога. Формування самоконтролю та саморегуляції у дітей та молоді.

Мета: усвідомити закономірності професійного й особистісного розвитку психолога, навчити розпізнавати кризові стани та знаходити стратегії їх подолання, а також сформулювати

навички профілактики професійного вигорання.

Завдання для підготовки до семінарського заняття:

1. Ознайомтеся з літературою до теми та дайте відповіді на питання:

А- В чому двовекторно розвивається психолог?

Б - Для чого варто врахувати типи наукових працівників (класифікація Сельє) майбутньому психологу?

В - Чи варто психологу вирощувати в собі щось іще крім науково-інтелігентної бази? Що це може бути?

Г- Чому люди не хочуть криз? Як майбутньому психологу готуватись до криз?

Д – Які можуть бути всього три етапи професійного розвитку психолога?

Е – Що допомогло б психологу проходити повний цикл професійного розвитку, а не застрягати на якомусь етапі?

Є – Які негативні відбитки накладає на особистість, на поведінку людини її професія психолога?

Ж – Який зв'язок між професійною деструкцією та старінням?

2. На занятті

1) Підготуйтеся виміряти в себе кількісно наявність складників вченого-теоретика, інтелігента і третього компоненту, на який самі вкажете. Продумайте спосіб кількісного вимірювання. Співставте з результатами самотестування за методиками з попередньої теми.

2) Напишіть або надрукуйте собі лист з майбутнього, через 50 років, в якому вкажіть собі теперішній/ньому, що саме вам слід робити, які етапи проходити, як реагувати на кризи; які враховувати небезпеки; в чому вбачати ресурс, як себе підтримувати. Звертайтеся до себе з повагою і лагідністю. Подякуйте собі теперішньому з майбутнього за те, що не зрадили себе.

- Поділіться враженнями, що незвичного відчували, коли писали лист?

Що було незручно чи неприємно? Що подобалось? Які виникли ідеї (інсайти)?

3) Дискусія: - Що означає «зрадити себе» у розгляді цього завдання?

Література: 1, 2, 5, 9, 11.

С/ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ № 9

Тема 8. Психологія залежної поведінки та її вплив на інтегральне здоров'я

Анотація

Поняття залежної (адиктивної) поведінки та її зв'язок з психологічними захистами і самоконтролем. Види адиктивної поведінки. Поширені «легальні» види залежності, які толерує суспільство. Взаємний вплив залежностей та сімейних стосунків. Психологічні механізми формування залежної поведінки. Проблема визначення схильності до залежностей. Відновлення здоров'я та профілактика залежностей.

Мета: Сприяти усвідомленню життєвих стратегій, вчитись аналізувати сильні й слабкі сторони та формувати нові підходи, засновані на гуманістичних цінностях.

Завдання 1. Надайте відповіді, підготуйтеся до колективного обговорення:

1. Яка у вас стратегія у навчанні: *вижити будь-якою ціною, зробити мінімум і не згоріти, чи стати психологом, якого рекомендують один одному та цитують у Тік-Ток?*

2. Чим відрізняється просто вчитися від того, щоб здійснювати *освітньо-життєву стратегію?* Що вибираєте ви?

3. Яку роль у вашій освітній стратегії грає натхнення, а яку — дисципліна? Вкажіть у кількісному співвідношенні.

4. Чи майбутній психолог має навчитися допомагати іншим шукати свій шлях? А ви собі

в цьому допомагаєте?

5.Психологи кажуть: людина без стратегії — як корабель без навігації у відкритому морі. А які ваші навігаційні цілі?

6.Чи можна сказати, що Netflix, кава і котик — це теж частина життєвої стратегії виживання студента? А якщо серйозно — як вже зараз проявляється ваша життєва стратегія?

7.Якби ви були консультантами у себе самих, яку життєву стратегію ви б собі порадили? Що з попередніх питань вам допомогло б її сформулювати? *Напишіть в зошит перелік порад собі щодо стратегії і тактичних прийомів (способів реалізації) з позиції «крутого професіонала».*

Завдання 2. Підготуйтеся до колективної дискусії:

1.Яким ви уявляли студентське життя, коли вступали до університету? Яку роль відводили в уяві собі, що мало точно залежати від вас? На що розраховували? Що можете зараз змінювати на краще?

2.Як ви ставитесь до вислову «студентство — це репетиція дорослого життя»? Прокоментуйте.

3.Як ви думаєте, що формує майбутнього психолога більше — навчальні заняття й підготовка до них, чи досвід спілкування з різними людьми? Яке спілкування є важливим для вас як для майбутнього психолога? Які заняття та яка підготовка до них є справді внеском у свій професіоналізм?

4.Що ви відкрили про себе з моменту, як стали студентом? Яка користь від такого відкриття?

5.Як ви реагуєте на помилки та різні труднощі під час навчання?

6.Чи можливо залишитися поза стресу в умовах заліків, дедлайнів і купи завдань? Яку стратегію ви свідомо упроваджуєте в умовах щільних графіків та термінових справ, необхідності «все встигнути»? *Попередньо обговоріть в малих групах.*

7.Якщо б студентське життя було фільмом, то який це був би жанр — драма, комедія, детектив чи психологічний трилер? Які кадри ви б туди включили? Як назвали б цей фільм? *Зробіть короткий нарис в зошиті, щоб обговорити потім на занятті.*

8.Чи допомагає вам психологічна освіта жити веселіше і простіше, чи навпаки? Яку пораду можете собі та іншим дати, якщо «навпаки»?

Завдання 3. Дайте письмові відповіді для обговорення в парах:

- Які риси ви вже бачите в собі як у фахівця, а над чим ще треба працювати?
- Які три відкриття про себе мною зроблені за 2 місяці навчання? -
- Що дають мені ці три відкриття?

Завдання 4. *Поміркуйте в малих групах на занятті:*

- Як ви ставитесь до командної роботи: вам краще щось творче зробити самій чи разом з кимось?
- Як можна робити групове завдання, щоб дотриматись пропорційності участі кожного?
- Хто у вашій групі “мотиватор”, хто “аналітик”, хто “відповідальний”, хто «обдарований халтурник»?
- Як люди ставляться до останнього типу, і до чого така стратегія призводить?
- В чому шкідливість думати про себе як про «обдаровану» людину?
- Приміряйте до себе: «Я звичайна людина, яка робить незвичайні речі» і «Я надзвичайна людина, яка змушена займатись дурницями».
- Що вам відгукується більше?

Література: 1, 2, 5, 9, 11

С/ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ № 10

Тема 9. Психологія впевненості – основа здоров'я

Анотація

Віра і довіра як основа впевненості особистості. 2. Фактори, що впливають на формування різних видів довіри і довірних відносин: генетична пам'ять, соціальне оточення, випадкові фактори, стратегічна старанність. Психологічні особливості впевненої в собі особистості. Рольові моделі та їх вплив на формування та відновлення впевненості. Психолог як рольова модель.

Мета: ознайомитись з різними видами допомагаючої діяльності психолога в період стресів і психотравматизму війни.

Завдання 1. Дайте усно відповіді на запитання:

- 1) Яка ключова відмінність між поняттями «стрес», «травматична подія» та «травматичний стрес», яку мають розуміти майбутні психологи?
- 2) У чому полягає ідея «салютогенезу», сформульована Аароном Антоновським, і на чому вона фокусується, на відміну від патогенезу?
- 3) Які керівні принципи відновлення після травматичного стресу?
- 4) Що таке «робота, інформована про травму» і чому це поняття є необхідною практикою в Україні?
- 5) Які п'ять компонентів резильєнтності (психологічної пружності) виділено фахівцями?
- 6) Які чинники можуть як посилити, так і послабити травматичний стрес?
- 7) Які навички передбачає стійкість (резильєнтність)?
- 8) Яка мета ідеї безперервності життя на практиці?
- 9) Які види безперервності моделюють безперервність життя?
- 10) Чим може займатись психолог, допомагаючи ветеранам та їх рідним, а також переселеним людям з окупованих місць та місць, де ведуться бойові дії?

Завдання 2 (письмово):

1. Створіть таблицю, порівнюючи поняття «стрес», «травматична подія» та «травматичний стрес».
2. Опишіть якусь свою складну ситуацію, яку ви подолали. Проаналізуйте свій особистий досвід подолання складної ситуації за допомогою п'яти компонентів резильєнтності. Дайте відповіді на наступні питання:

- 1) - Яка нова життєва філософія чи думка мені допомогла?
- 2) - Які активні дії я застосував/ла?
- 3) - Як я залишався/лася в контакті зі своїми цінностями?
- 4) - Що я робив/ла для тіла та енергії: сон, їжа, вправи?
- 5) Яка була підтримка від оточуючих?

3. Знайдіть додаткову інформацію про Аарона Антоновського та його теорію салютогенезу. Коротко опишіть, що таке "почуття зв'язності" (Sense of Coherence), яке є центральним у цій теорії. Які питання може поставити психолог в контексті салютогенезу під час першої розмови з молодою людиною, яка пережила травматичну подію?

Завдання 3 (для роботи на занятті (інтерактив) – виконуються після перевірки домашнього завдання в зошитах (актуалізація опорних знань)

1. Вправа "Тіло-Реакція-Дія" (Індивідуально, потім в малих групах)

1. Індивідуально (5 хв): Кожен студент пригадує життєву ситуацію (не обов'язково травматичну, але стресову), коли його/її тіло реагувало за принципом «бий», «біжи» або «завмири». Не потрібно ділитися деталями ситуації, лише ідентифікувати реакцію.

2. Гра-руханка: По команді імітують тілом «бий», потім «біжи». Команди дає викладач. Що помітили? Коли можете використати цю просту вправу?

3. Групове обговорення. Групи по 3-4 особи (5 хв): Студенти обговорюють, як

реакції (бий/біжи/замри) проявляються без дозволеної пантоміми у звичайних ситуаціях зовні (мова тіла, тон голосу, вираз обличчя) і які "непрацюючі" стратегії пристосування вони помічають за цими проявами? Яка дія в жартівливій пантомімі була найлегша і найхарактерніша для вас у реакції на стрес? В яких «соціалізованих» формах відбувається реакція «бий»? Обговорення від представників груп.

4. Рольова гра "Відновлення безперервності життя" (У парах та в «акваріумі») Кейс: Молодий студент/студентка (Клієнт) був змушений покинути свій дім через попадання дрону в будівлю та приведення її в негідність. Він/вона відчуває розірваність життя і не може повернутися до звичних справ. Ролі: Психолог-консультант та Молодий клієнт. Завдання: Психолог, використовуючи знання про види безперервності (пізнавальна, діяльнісна, соціальна, емоційна, психофізіологічна), має поставити 5-6 цільових запитань, щоб допомогти клієнту ідентифікувати одну конкретну, просту звичну дію (приклад: чищення зубів, вивчення маршруту, дзвінок другу), яку він/вона може відновити вже сьогодні.

Студенти міняються ролями та обговорюють, наскільки легше чи складніше було сфокусуватися на відновленні звичного ладу, а не на обговоренні самої травми.

Література: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 12.

Література

1. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини : електронний навчальний посібник. Луцьк : РВВ Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
2. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини. Київ : 2018. 156 с
3. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С. Д. Максименко, Я. В. Руденко, А. М. Кушнерьова, В. М. Невмержицький. Київ : «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
4. Кирпенко Т. М. Сучасний стан та перспективи вивчення зв'язку здоров'я та суб'єктивного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка. К. : Інституту психології імені Г. С. Костюка, 2019. Том VII. *Екологічна психологія*. Вип. 47. С. 166–176.
5. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
- Додаткова:
6. Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя: матеріали науково-практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ) / за ред. Ю. М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 58 с.
7. Глушко Л. О. Психологічні особливості розвитку впевненості в собі у школярів різного віку. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ : Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2015. 21 с.
8. Дослідження психології ортобіозу людини : монографія / Родіна Н. В., Чернявська Т. П., Кононенко О. І. та ін. ; за заг. наук. ред. проф. Н. В. Родіни. Київ : Видавництво Ліра-К, 2021. 234 с.
9. Смольська Л. М. Емоційно-образний процесінг – інноваційний метод сприяння ментальному здоров'ю дітей та молоді в освітніх умовах. *Перспективи та інновації науки (Серія «Психологія»)*: журнал. 2025. № 5(51). С. 2280–2292.
10. Смольська Л. М. Мотивація здоров'ятворчості педагога в реаліях сучасності. *Нова педагогічна думка: науково-методичний журнал*. №1(101), 2020. С. 50–54.
11. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель

формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського Національного університету. Серія: Психологія.* Випуск 4. Ужгород, 2021. С. 113–117. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/42714>

12. Смольська Л. М. Психологічно-духовний складник здорової сексуальності молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* Т.31. №3 (70), 2020. С. 137–142. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2020/25.pdf

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Поточне тематичне на с/практичних заняттях											Сума Балів
№ Пр/С	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Години	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Бали за тему	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
											60

Підсумковий контроль: залік (40 балів).Всього: **100** балів.

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	Відмінно	Зараховано
82-89	Добре	
74-81	Задовільно	
64-73		
60-63		
35-59	незадовільно, з можливістю повторного складання	не зараховано з можлив. повторного складання
0-34	незадовільно, з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано, з обов’язк. повторним вивченням дисципліни

ДОДАТКИ

Діагностичні тести

1. Визначення професійної спрямованості особистості

Мета: Вчитись оцінювати сформованість професійного плану, мотивів вибору професії та професійної спрямованості особистості; ознайомитися з відповідними психодіагностичними методиками.

Матеріал: анкета опантанта, аналіз шкільної та позашкільної діяльності, диференційно-діагностичний опитувальник Е.А.Клімова (ДДО).

Дослід 1. Проаналізуйте тест та дайте відповіді на питання

Анкета

1. Ваші улюблені навчальні дисципліни в школі?
2. Які дисципліни вам не подобаються?
3. Професії, які вам подобаються?
4. Професії, які вам не подобаються.
5. Чим любете займатися у вільний час?
6. Які гуртки, секції, факультативи відвідували, чим займаєтесь зараз?
7. У якій роботі школи (класу) брали участь?
8. Скільки часу, зазвичай, забирає підготовка до занять?
9. Яка сфера діяльності вас цікавить найбільше:
 - а) природничо-наукова (хімія, біологія, медицина, геологія, сільське господарство); б) точні науки (математика, фізика);
 - в) суспільно-гуманітарні (історія, філософія, економіка, право; література, журналістика, лінгвістика, педагогіка, психологія);
 - г) мистецтво (музичне, театральне, образотворче);
 - д) певні інтереси відсутні.
10. Як ви вибрали професію?
11. Чи є у вас друзі або родичі, які працюють за обраною вами спеціальністю?
12. Чи є у вас друзі, які хочуть теж вчитись на вашу професію?
13. Що приваблює вас в обраній професії:
 - а) умови праці;
 - б) сам процес діяльності;
 - в) високі доходи;
 - г) цікава робота і можливість отримувати нові враження;
 - д) спокійний комфорт;
 - є) висока важливість, відповідальність;
 - ж) самостійність прийняття рішень;
 - з) виникнення небезпечних ситуацій;
 - к) контакти з людьми;
 - л) можливість творчої діяльності;
 - м) часті поїздки;
 - н) можливість створювати щось цінне;
 - о) робота на свіжому повітрі;
 - п) романтичність;
 - р) корисність

- результатів;
 с) незалежність;
 т) перспективність (професійний ріст,
 просування у кар'єрі);
 у) близькість до місця проживання;
 ф) ваш варіант

Обробка результатів та формування висновків: – Наскільки обрана професія відповідає вашим особистим інтересам, цінностям, нахилам? Чи відповідає попередньому досвіду діяльності? Чи є у вас професійний план? і ступінь його сформованості (сформованим профплан можна вважати тоді, коли обрано професію, продумано шляхи її здобуття і усвідомлюються адекватні мотиви вибору професії).

2. Професійна мотивація обрання фаху психолога

Мета: Вироблення навичок роботи із психодіагностичними методиками вивчення мотивів професійної діяльності.

Хід роботи:

Необхідні матеріали: опитувальник на виявлення провідних мотивів професійної діяльності і лист відповідей.

Порядок роботи. Необхідно з трьох варіантів закінчення вибрати найбільш прийнятний для вас. Далі на бланку відповідей слід відшукати необхідну відповідь й позначити її, обводячи кружечком. Будьте уважні: для кожного твердження позначте лише одну відповідь. Відповідаючи на запитання, прислухайтеся до себе, будьте чесні з собою, не намагайтесь створити приємне враження. Важлива не конкретна відповідь, а сумарний бал за серією питань.

Бланк відповідей

1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6
1а	4б	9в	10б	7а	8б
2в	5б	13в	14а	14б	11а
13а	13б	15а	15б	15в	14в
2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6
1б	4в	9а	10в	7б	8в
3а	6а	16в	12б	17б	17в
16а	16б	18б	17а	18в	18а
3.1	3.2	3.3	3.4		
1в	5а	7в	8а		
2а	6б	12а	19в		
3б	11б	19б	20а		
4.1	4.2	4.3	4.4		
2б	4а	9б	10а		
3в	5б	12б	19а		
1в	6в	20в	20б		

Опитувальник для визначення провідних мотивів професійної діяльності

- Мені подобається:
 - виконувати будь-яку роботу, якщо я знаю, що моя праця не пропаде даремно;
 - навчатися всьому новому, для того, щоб досягти поставлених у житті цілей;
 - робити все якомога краще тому, що це допоможе мені в житті.
- Я думаю, що:

- а) потрібно робити все, що доручають, якомога краще, оскільки це допоможе мені в
- б) своєю працею потрібно приносити користь оточуючим, тоді вони відповідатимуть тим же;
- в) можна займатися чим завгодно, якщо це наближає до досягнення поставлених цілей.

3. Я люблю:

- а) пізнавати щось нове, якщо мені це знадобиться у майбутньому;
- б) виконувати будь-яку роботу якомога краще, якщо це хто-небудь помітить;
- в) робити будь-яку справу якомога краще, оскільки це тішить оточуючих.

4. Я вважаю, що:

- а) головне в будь-якій роботі - це те, що вона приносить користь оточуючим;
- б) у житті необхідно все випробувати, спробувати свої сили в усьому;
- в) у житті головне - це постійно вчитися всьому новому.

5. Мені приємно:

- а) коли я роблю справу так добре, наскільки можу;
- б) коли моя робота приносить користь оточуючим, оскільки це найважливіше у будь-якій роботі;
- в) робити будь-яку роботу, оскільки працювати завжди приємно.

6. Мене приваблює:

- а) процес опанування новими знаннями й навичками;
- б) виконання будь-якої роботи на межі моїх можливостей;
- в) процес роботи, яка приносить очевидну користь оточуючим.

7. Я впевнений у тому, що будь-яка робота

цікава тоді, коли: а) вона важлива й відповідальна;

б) вона приносить мені користь;

в) я можу майстерно її виконати.

8. Мені подобається:

- а) бути майстром своєї справи;
- б) робити щось самому, без допомоги старших;
- в) постійно навчатися чомусь новому.

9. Мені цікаво:

- а) вчитися;
- б) займатися тією справою, яку помічають інші;
- в) працювати.

10. Я думаю, що:

- а) було б краще, якщо б результати моєї роботи завжди помічали оточуючі;
- б) у будь-якій роботі важливий результат;
- в) необхідно скоріше оволодівати потрібними знаннями й навичками, щоб можна було самому робити все, чого захочеться.

11. Мені хочеться:
- а) займатися тільки тим, що мені приємно;
 - б) будь-яку справу робити якомога краще, оскільки лише так можна зробити дійсно добре;
 - в) щоб моя робота приносила користь оточуючим, оскільки це допоможе мені в майбутньому.
12. Мені цікаво:
- а) коли я роблю якусь справу настільки добре, як рідко хто так може зробити;
 - б) коли я вчуся робити те, чого не вмів робити раніше;
 - в) робити те, що звертає на мене увагу.
13. Я люблю:
- а) робити те, що всіма дуже цінується;
 - б) робити будь-яку справу, якщо мені не заважають;
 - в) коли я чимось зайнятий.
14. Мені хочеться:
- а) виконувати будь-яку роботу, оскільки мене цікавить результат;
 - б) виконувати ту роботу, яка приносить користь;
 - в) виконувати ту роботу, яка мені подобається.
15. Я вважаю, що:
- а) у будь-якій справі найцікавіше - це її процес;
 - б) у будь-якій справі найцікавіше - це її результат;
 - в) у будь-якій справі найцікавіше - це те, наскільки вона важлива для інших людей.
16. Мені приємно:
- а) вчитися всього, що потім знадобиться у житті;
 - б) вчитися всього нового, незалежно від того, наскільки це потрібно;
 - в) вчитися, оскільки подобається сам процес учіння.
17. Мене приваблюють:
- а) перспектива, яка відкриється після закінчення навчання;
 - б) те, що після навчання я стану потрібною людиною;
 - в) у навчанні те, що воно корисне для мене.
18. Я впевнений у тому, що:
- а) те, чого я навчусь, завжди мені знадобиться;
 - б) мені завжди буде подобатися вчитися;
 - в) після навчання я стану потрібною людиною.
19. Мені подобається:
- а) коли результат моєї роботи помічається оточуючими;
 - б) коли я виконую свою роботу майстерно;
 - в) коли я виконую будь-яку справу настільки добре, що більшість так не зможе.
20. Мені цікаво:

- а) коли я якісно виконую доручену мені справу;
 б) робити все те, що помічають оточуючі;
 в) коли всі знають, що я роблю на своїй роботі.

Обробка результатів: Методика призначена для виявлення мотивів професійної діяльності. Серед них умовно виділяють чотири основні групи:

- 1 - мотиви власної праці;
- 2 - мотиви соціальної значущості праці;
- 3 - мотиви самоствердження в праці;
- 4 - мотиви професійної майстерності.

Після заповнення бланку відповідей підраховується сума кружечків в кожному стовпчику (один кружечок - один бал). Спочатку підраховується абсолютна сума балів за кожною з чотирьох груп мотивів. Для цього знаходять суму окремо по кожному стовпчику: 1.1-1.6 (мотиви власної праці); 2.1-2.6 (мотиви соціальної значущості праці); 3.1.-3.4. (мотиви самоствердження в праці); 4.1.-4.4. (мотиви професійної майстерності).

Для визначення провідної групи мотивів знайдені абсолютні суми балів першої та другої групи необхідно помножити на 2, а третьої й четвертої на 3. Отримане найбільше число відповідає провідній групі мотивів.

3.Діагностика соціально-перцептивних здібностей психолога. Експрес-діагностика емпатії

Мета: Оволодіти методикою діагностики емпатії за допомогою опитувальника.

Хід роботи:

Необхідні матеріали: опитувальник для діагностики емпатії та бланк відповідей.

Порядок роботи:

1. Виготовити бланк відповідей.
2. Заповнити анкетну частину бланку відповіді. Дати відповіді на запитання опитувальника, враховуючи наступну інструкцію: *«Пропонуємо вам оцінити низку тверджень. Ваші відповіді не будуть оцінюватися як хороші чи погані, тому просимо виявляти щирість. Над твердженнями не слід довго роздумувати. Достовірними є ті відповіді, які першими спали на думку. Прочитайте в опитувальнику твердження і відповідно до його номера відзначте знаком «+» у бланку відповідей вашу думку одним з варіантів: «не знаю», «ні, ніколи», «інколи», «часто», «майже завжди», «завжди або так». Жодне з тверджень пропускати не можна.»*

Бланк відповідей

Прізвище, ім'я, по батькові Дата _____ Вік _____

Склад сім'ї, в якій виховувався _____

Є за порядком _____ дитиною в сім'ї.

У дитинстві відвідував (не відвідував) дитячий садок.

Кількість друзів зі шкільного віку

Основні	інтереси	та	захоплення	на	даний	час
Професія						батька
Професія						матері

Бланк відповідей

Номер твердження	Відповіді					
	Не зна ю	Ніколи або ні	Інко ли	Часто	Майже завжди	завжди або так
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						

Опитувальник

1. Мені більше подобаються книги про подорожі, ніж книги із серії «Життя видатних людей».
2. Дорослих дітей дратує турбота старших.
3. Мені подобається замислюватися над причинами успіхів та невдач інших людей.

4. Серед музичних передач надаю перевагу «Сучасним ритмам».
5. Надмірну дратівливість і несправедливі докори хворого слід терпіти, навіть якщо вони тривають роками.
 6. Хворій людині можна допомогти навіть словом.
 7. Стороннім особам не слід втручатися у конфлікт між двома людьми.
 8. Люди похилого віку, як правило, вразливі не без причин.
 9. Коли я в дитинстві слухав сумну історію, на очі самі собою наверталися сльози.
 10. Роздратований стан моїх батьків впливає на мій настрій.
 11. Я байдужий до критики на мою адресу.
 12. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж пейзажі.
 13. Я завжди все пробачав батькам, навіть якщо вони не мали рації.
 14. Якщо кінь погано тягне, його потрібно шмагати.
15. Коли я читаю про драматичні події в житті людини, то відчуваю неначе це відбувається зі мною.
 16. Батьки ставляться до своїх дітей справедливо.
 17. Коли я бачу підлітків чи дорослих, які сваряться, я втручаюсь.
 18. Я не звертаю уваги на поганий настрій своїх батьків.
 19. Я довго спостерігаю за поведінкою птахів і тварин, відкладаючи всі свої справи.
 20. Фільми й книги можуть викликати сльози лише у несерйозних людей.
 21. Мені подобається спостерігати за виразом обличчя і поведінкою незнайомих людей.
 22. У дитинстві я приводив додому бездомних собак і котів.
 23. Всі люди необгрунтовано озлоблені.
 24. Коли я дивлюся на незнайому людину, мені хочеться вгадати, як складеться її доля.
 25. Коли я бачу покалічену тварину, я намагаюся їй чимось допомогти.
 26. У дитинстві молодші ходили за мною слідом.
 27. Людині полегшає, якщо уважно вислухати її скарги.
 28. Якщо я бачу вуличну пригоду, то намагаюся не потрапити в число її свідків.
 29. Молодшим подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу або розвагу.
 30. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрій свого хазяїна.
 31. Зі складних конфліктних ситуацій людина повинна знаходити вихід самостійно.
 32. Якщо дитина плаче, то на це є причини.
 33. Молодь повинна завжди задовільняти будь-які забаганки і прохання старших людей.
 34. Мені хотілося дізнатися, чому деякі мої товариші інколи бувають замріяними.
 35. Безпритульних домашніх тварин слід знищувати.
36. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я змінюю тему розмови.

Обробка результатів:

1. Визначаємо достовірність отриманих даних. Для цього необхідно підрахувати, скільки відповідей певного типу подано на вказані твердження опитувальника:
 - «не знаю» - на твердження 2, 4, 16, 18, 33;
 - «завжди або так» - на твердження 2, 7, 11, 13, 16, 18, 23. Крім того, слід виявити:

- скільки разів відповідь «завжди або так» отримано на обидва твердження в парах 7 і 17, 10 і 18, 17 і 31, 22 і 35, 34 і 36;
- відповідь «завжди або так» отримана для одного з тверджень, а відповідь «ні або ніколи» для другого в таких парах тверджень 3 і 36, 1 і 3, 17 і 28.

Знайдіть суму результатів підрахунку.

Якщо загальна сума 5 і більше, то результат дослідження недостовірний; якщо сума дорівнює 4 - результат сумнівний; якщо сума не більше 3 - результат дослідження визнається достовірним.

2. Кожну відповідь оцініть певною кількістю балів:

«не знаю» - 0 балів; «ні або ніколи» - 1 бал; «інколи» - 2 бали; «часто» - 3 бали; «майже завжди» - 4 бали; «завжди або так» - 5 балів.

3. Знайдіть суму балів, користуючись ключем-дешифратором: *Ключ-дешифратор*

	Назва шкали	Номер твердження
	Емпатія стосовно батьків	10, 13, 16
I	Емпатія стосовно тварин	19, 22, 25
I I I	Емпатія стосовно людей похилого віку	2, 5, 8
V	Емпатія стосовно дітей	26, 29, 32
	Емпатія стосовно героїв художніх творів	9, 12, 15
I	Емпатія стосовно незнайомих або малознайомих людей	21, 24, 27

4. За допомогою таблиці «Рівні емпатії», на основі отриманих бальних оцінок діагностується рівень емпатії за кожною зі складових та в цілому.

Рівні емпатії

Рівень	Кількість балів	
	За окремими	В цілому
Дуже високий	15	82-90
Високий	13-14	63-81
Середній	5-12	37-62
Низький	2-4	12-36
Дуже низький	0-1	5-11

5. Аналіз результатів проводять подавши їх у вигляді кругової діаграми. Круг поділяють на шість секторів за кількістю діагностичних шкал, які позначають римськими цифрами від I до VI, відповідно до порядку, поданому в ключі-дешифраторі. Радіуси круга, які розмежовують сектори, ділять на 15 рівних відрізків. Кожен відрізок відповідає одному балу. Початок відліку (0 балів) знаходиться в центрі круга. На цій координатній сітці в кожному секторі наноситься дуга з радіусом, який відповідає кількості балів за відповідною шкалою. Ступінчастість секторів свідчить про нерівномірність розвитку різних компонентів емпатії.

Інтерпретацію даних проводять з урахуванням аналізу поведінки та характеру людини, її життєвого шляху, умов виховання і навчання.

Кругову діаграму емпатії та інтерпретацію результатів оформити як висновок.