

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА
ФАКУЛЬТЕТ ФІЛОЛОГІЇ, ПСИХОЛОГІЇ ТА ІНОЗЕМНИХ МОВ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

Васюк К.М., Короцінська Ю.А.

СУЧАСНІ ЛЮДИНОЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:
методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти бакалаврського рівня

Вінниця-2022

УДК 159.946.2

Васюк Катерина Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса

Короцінська Юлія Анатоліївна, старший викладач кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса

Рецензенти:

Сидоренко Жанна В'ячеславівна кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса

*Рекомендовано до друку вченою радою філологічного факультету
Донецького національного університету імені Василя Стуса
(протокол № 6 від 28 листопада 2022 року)*

Васюк К.М., Короцінська Ю.А. Сучасні людинозберезувальні технології : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти бакалаврського рівня СОП «Права людини в сучасному суспільстві». Вінниця, 2022. 58 с.

У методичних рекомендаціях подано плани лекційних та практичних занять, запропоновано систему завдань для самостійної й індивідуальної роботи здобувачів, приведений перелік джерел для вивчення курсу.

Для здобувачів вищої освіти денної та заочної форм навчання, викладачів ЗВО, а також усім, хто цікавиться сучасними людинозберезувальними технологіями.

УДК 159.946.2

© Донецький національний
університет
імені Василя Стуса, 2022
© Васюк К.М., 2022
© Короцінська Ю.А. 2022

ЗМІСТ

Вступ	4
Плани лекцій	6
Плани практичних занять	16
Завдання для самостійної роботи.....	36
Критерії оцінювання самостійної роботи.....	36
Тестові завдання до модульного контролю.....	37

ВСТУП

Навчальна дисципліна «Сучасні людинозбережувальні технології», входить до складу СОП «Права людини у сучасному суспільстві» і належить до вибіркової дисципліни. Дисципліна «Сучасні людинозбережувальні технології» спрямована на формування ставлення до свого здоров'я як до необхідної умови успішного здійснення професійної діяльності, усвідомлення значимості професійного здоров'я для ефективної професійної діяльності, визначення майбутніми фахівцями власної відповідальності і активної ролі у збереженні і зміцненні професійного здоров'я та збережувальних функцій людини, розуміння ризиків професій різних типів для психічного і соматичного здоров'я особистості, свідоме використання технологій запобігання професійному вигоранню. Проблема здоров'я людини в даний час стає першочерговою, що переконливо підтверджують статистичні показники. Серед важливих факторів розв'язання актуальних завдань збереження здоров'я людини є формування на різних етапах розвитку особистості життєвого пріоритету здоров'я, виховання у молоді мотивації на здоровий спосіб життя, уміння використовувати набуті знання у повсякденній діяльності. Тому актуальним є набуття студентами знань, умінь і навичок з використання людинозбережувальних технологій у навколишньому середовищі, а саме - системи заходів, що включає взаємозв'язок і взаємодію всіх факторів, які спрямовані на збереження здоров'я людини з урахуванням індивідуальних особливостей на всіх етапах її навчання і розвитку.

Метою вивчення дисципліни «Сучасні людинозбережувальні технології» є формування знань у виборі оптимальної стратегії збереження і зміцнення професійного здоров'я, підвищення рівня професійної стресостійкості, розвиток компетентності людинозбереження у психологічній діяльності, підвищення ефективності професійної діяльності за рахунок оптимального використання власних ресурсів.

Завданням вивчення вибіркової дисципліни є:

- ознайомити студентів з новими підходами до визначення й розуміння здоров'я як багатофакторного елементу людського життя;

- продемонструвати досвід діяльності різних секторів суспільства, соціальних інститутів стосовно формування відповідального ставлення до здоров'я та збереження функцій людини;
- ознайомити зі специфікою моделювання програм сприяння покращенню здоров'я;
- ознайомити з особливостями організації та управління діяльністю зі людинозбереження та пропаганди ЗСЖ (здорового способу життя) в Україні і за кордоном;
- ознайомити з інноваційними технологіями, моделями, формами організації, методами навчання здоров'ю в системі загальної, професійно та вищої освіти.

Внаслідок опанування курсу «Сучасні людинозберезувальні технології» здобувачі вищої освіти повинні вміти:

- володіти сучасними людинозберезувальними технологіями;
- аналізувати літературу з проблеми організації здоров'язберігаючого простору у суспільстві;
- володіти формами і методами формування у людини здоров'язберезувальних компетентностей;
- моделювати систему діяльності людини, яка сприятиме формуванню в неї умінь і навичок збереження гідності та життя;
- творчо використовувати психологічні надбання щодо організації людинозберезувальних навичків у навколишньому середовищі;
- Опанувати навички психологічної гігієни і організації діяльності, яка запобігає розвитку негативних наслідків для здоров'я в діяльності;
- сприяти формуванню у підростаючого покоління стійкої мотивації ведення здорового і безпечного способу життя.

Загальні компетентності (ЗК)

- Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, здатність вчитися;
- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності;

- Здатність приймати обґрунтоване рішення; працювати в команді; навички міжособистісної взаємодії;
- Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Результати навчання:

- Здатність розуміти й застосовувати базові знання з дисциплін для обрання ефективних шляхів і способів збереження, зміцнення та відновлення складових здоров'я людини (фізичної, психічної, соціальної).
- Уміння аналізувати спосіб життя особи та його вплив на здоров'я, створювати безпечні умови здорового способу життя, розробляти людинозбережувальні програми, добирати адекватні методи й засоби оздоровлення у відповідності до індивідуальних особливостей.
- Здатність здійснювати професійні функції у процесі збереження важливих адаптаційних функцій людини до навколишнього середовища,
- Вміти адекватно добирати засоби й методи навчання для гармонійного розвитку людини, створювати умови для її розвитку і саморозвитку, повноцінної соціалізації з допомогою людинозбережувальних технологій.

Організація та оцінювання навчання визначена «Порядком оцінювання знань здобувачів вищої освіти у Донецькому національному університеті імені Василя Стуса» та «Положенням про організацію освітньої діяльності у Донецькому національному університеті імені Василя Стуса». Форми поточних і підсумкових контролів – розв'язання тестів, кейсів, прикладні завдання – спрямовані на засвоєння методів, методик і технік діагностики емоційних явищ в поведінці людини при безпосередньому спілкуванні. За результати роботи протягом семестру здобувачеві надається можливість отримати 100 балів сумарно за всі види навчальної діяльності.

Організація навчання за дисципліною відбувається в наступних форматах: 1) аудиторні заняття (лекції, практичні); 2) самостійна робота здобувача під керівництвом викладача. Аудиторні заняття реалізуються відповідно до наступного **календарного плану викладання дисципліни, конкретні дати відповідають розкладу занять і графіку навчального процесу.**

Комунікація відбувається через корпоративну пошту Outlook. При змішаному навчанні, або в окремих випадках може використовуватися як засіб

комунікації Microsoft Teams. Аудиторні заняття реалізуються відповідно до календарного плану та розкладу занять.

Здобувачі вищої освіти можуть бути заохочені за високу активність в обговоренні дискусійних питань, за оригінальність і змістовність відповідей, за якість оформлення письмового завдання. Протягом семестру у здобувачів вищої освіти є можливість заробити 100 балів за результатами поточного контролю, що передбачає виконання як індивідуальних завдань, самостійної і командної роботи, відповідно до критеріїв оцінювання знань здобувачів вищої освіти.

ПЛАНИ ЛЕКЦІЙ

Лекція 1

Сучасні людинозбережувальні технології як психологічна проблема

План:

1. Поняття про психічне здоров'я і його чинники
2. Критерії психічного здоров'я
2. Зміст поняття «сучасні людинозбережувальні технології»
3. Класифікації здоров'язберігаючих технологій
4. Конкретні здоров'язберігаючі процедури

Література:

1. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини: навчальний посібник. Луцьк: РВВ «Вежа» Волинського нац. університету імені Л.Українки, 2009. 316 с.
2. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: навчальний посібник. Чернівці: Книги–XXI, 2009. 296 с.
3. Здоров'я – 2020: основи Європейської політики в підтримку дій держави та суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя». Всесвітня організація охорони здоров'я, Європейське регіональне бюро : офіц. сайт. 2013. URL: <https://cutt.ly/4oMkhIA>

Лекція 2

Чинники професійного здоров'я

План:

1. Ознаки психічного здоров'я за К. Ясперсом
2. Особливості професійного здоров'я.
3. Чинники стану професійного здоров'я
4. Схеми розвитку професійного індивідуального шляху.
5. Етапи професійного шляху за Сьюпером.
6. Основні характеристики потенціалу особистості.

Література:

1. Дзюба Т.М. Комплекс методик для діагностики професійного здоров'я вчителя. Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2015. 59 с.
5. Дубчак Г.М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.
6. Коломоець М Ю., Хухліна О.С. Професійні хвороби: навч. пос. К.: Здоров'я, 2004. 628 с.

Лекція 3

Шляхи подолання стресів

План:

1. Поняття про стрес і його механізми.
2. Фізіологічні механізми стресу
3. Гормональні процеси при стресі
4. Інтроекція і самомоніторинг внутрішнього стану при стресі.
5. Методи прогнозування стресу.
6. Соматичні прояви стресу.
7. Засоби нейтралізації стресів.

Література:

1. Дубчак Г.М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.
2. Зав'язкін О. Як уникнути стресу. Д.: Сталкер, 1999. 320 с.
3. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник. К.: Кондор, 2005. 278 с.
4. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій : гендерні аспекти. / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. К., 2006. 365 с.

Лекція 4

Професійне вигорання

План:

1. Загальне поняття про професійне вигорання.
2. Підходи до пояснення механізму професійного вигорання.
3. Стадії професійного вигорання.
4. Чинники професійного вигорання.
5. Заходи профілактики професійного вигорання.

Література:

1. Дубчак Г.М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.
2. Зав'язкін О. Як уникнути стресу. Д.: Сталкер, 1999. 320 с.
3. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник. К.: Кондор, 2005. 278 с.
4. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій : гендерні аспекти. / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. К., 2006. 365 с.

Лекція 5

Навички здорового способу життя

План:

1. Принципи роботи з розвитку психічного здоров'я.
2. Умови, що сприяють підвищенню рівня психічного здоров'я
3. Формування внутрішньої картини здоров'я.
4. Заходи з профілактики.

Література:

1. Ващенко Л. С., Бойченко Т. Є. Основи здоров'я: книга для вчителя. Київ : Генеза, 2005. 240 с.
2. Грибан В. Г. Валеологія [текст]: підручник. Київ : Цент учбової літератури, 2012. 342 с.
3. Гусак П. М., Зимівець Н. В., Петрович В. С. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: Монографія / [за ред. д-ра педагог. наук, проф. П. М. Гусака]. Луцьк: ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2009. 219 с.
4. Коломоєць М Ю., Хухліна О.С. Професійні хвороби: навч. пос. К.: Здоров'я, 2004. 628 с.
5. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: навчальний посібник. Чернівці: Книги–XXI, 2009. 296 с.

Лекція 6

Поняття про біоритми людини, їх вплив на здоров'я

План:

1. Біоритми з медичної і фізіологічної точки зору.
2. Харчування як чинники біоритмів людини.
3. Циркадні ритми
4. Сон і його роль в біоритміці здоров'я

Література:

1. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник. К.: Кондор, 2005. 278 с.
2. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: навчальний посібник. Чернівці: Книги–XXI, 2009. 296 с.
3. Грибан В. Г. Валеологія [текст]: підручник. Київ : Цент учбової літератури, 2012. 342 с.
4. Сучасні технології збереження здоров'я учнів у діяльності психологічної служби і психолого-медико-педагогічних консультацій : [Посіб.] / авт. кол.: А. Г Обухівська., Т. В

5. Жук, О. А. Зеленько та ін. ; за ред. А. Г. Обухівської. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 218 с.

Лекція 7

Адиктивна поведінка особистості

План:

1. Класифікація типів девіантної поведінки особистості.
2. Характерні особливості осіб з адиктивною поведінкою.
3. Діагностика осіб з адиктивною поведінкою
4. Засоби боротьби з адикцією

Література:

1. Адиктологія: навч. посіб. для лікарів наркологів, психіатрів, заг . практики - сімейна медицина та лікарів-інтернів. - Вид. друге, перероб. і доп. / за ред. проф. Л. М. Юр'євої / Л. Н. Юр'єва [и др.]. - Дніпро : [б. и.], 2018. - 185 с.
2. Литвинова Н. А. Соціально-педагогічна профілактика наркоманії серед підлітків групи ризику: навчально-методичний посібник / Н. А. Литвинова. – Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2016. 230 с.
3. Психіатрія і наркологія : підручник / В.Л. Гавенко, В.С. Бітенський, В.А. Абрамов та ін.; за ред. В.Л. Гавенка, В.С. Бітенського. — 2-ге вид., переробл. і допов. — К. : ВСВ "Медицина", 2015. — 512 с.
4. Сорокіна О.А. Психологія залежності. Навчальний посібник. / О.А. Сорокіна. Кам'янецьПодільський : ПП Буйницький О.А., 2014 - 180 с.

Лекція 8

Портрет зрілої особистості

План:

1. Особливості гармонійної особистості за Ж. Годфруа.
2. Риси здорової особистості за К. Роджерсом.
3. Визначення самоактуалізації
4. Риси самоактуалізованої особистості. .

Література:

1. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини: навчальний посібник. Луцьк: РВВ «Вежа» Волинського нац. університету імені Л.Українки, 2009. 316 с.
2. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: навчальний посібник. Чернівці: Книги–XXI, 2009. 296 с.

3. Зимівець Н. В. «Рівний – рівному» – інноваційний метод соціально-педагогічної діяльності // Соціальна педагогіка: теорія і технології : підручник / за ред. І. Д.Зверєвої. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. С. 180-188.

4. Сучасні технології збереження здоров'я учнів у діяльності психологічної служби і психолого-медико-педагогічних консультацій : [Посіб.] / авт. кол.: А. Г. Обухівська., Т. В. Жук, О. А. Зеленько та ін. ; за ред. А. Г. Обухівської. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 218 с.

Лекція 9

Вольові якості та їх розвиток

План:

1. Теорії волі.
2. Основні функції волі.
3. Прояви вольових якостей.
4. Рукостискання і їх види.
5. Дотики до інших як спосіб висловити своє ставлення до них.
6. Дотики до себе і їх значення.
7. Психологічний зміст поцілунків.

Література:

1. Ільїн Є.П. Психологія волі. СПб, 2009. 568 с.
2. МакГонігал К. Сила волі. Шлях влади над собою. Київ. 2022. 264 с.

Лекція 10

Засоби підвищення мотивації діяльності

План:

1. Загальне поняття про потруби і мотиви поведінки
2. Види підкріплень.
3. Основні режими підкріплення.
4. Негативне підкріплення.
5. Оперантне обумовлення.
6. Способи підвищення мотивації.

Література:

- 1.. Ільїн Є.П. Мотивація і мотиви. СПб. 2003. 789 с.
2. Бібліотека психологічної літератури: <http://psylib.kiev.ua/>

Лекція 11

Змінені стани свідомості у збереженні здоров'я

План:

1. Поняття про ЗСС.
2. Медитація та її види.
3. Самогіпноз та його відмінність від медитації.
4. Техніки самогіпнозу.
5. Аутогенне тренування та його ефекти.

Література:

1. Гоулман Д., Девідсон Р. Нове «Я»: вплив медитації на свідомість тіло й мозок. Київ: Наш формат. 2019. 264 с.
2. Дробот О.В. Психосемантична теорія свідомості у вітчизняній психології як основа психосемантичного дослідження. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2013. Том. X. Вип. 25. С. 110-120.
3. Шейнов В.П. Маніпулювання свідомістю. Київ: Видавництво: Харвест, 2010. 768 с.
4. Kalishchuk S. Construction of ontological models of consciousness of personality. PNAP Scientific Journal of Polonia. Czestochowa, 2018. № 1 (26). P. 95– 100.

Лекція 12

Музикотерапія

План:

1. Історія використання музикотерапії.
2. Особливості впливу музики на психічний і фізичний стан людини.
3. Добірка музичних творів за запитом.

Література:

1. Гриньова В. Музикотерапія як складова здоров'язбережувальної технології виховання студентської молоді. Х. Витоки педагогічної майстерності. 2015. Випуск 16. С. 20-28.
2. Сливка Л.С. Музикотерапія в освітньому процесі: історичне і теоретичне підґрунтя. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія “Педагогіка, соціальна робота“. Випуск 37.2015. с. 164-166.

Лекція 13

Кольоротерапія

План:

1. Історичні витоки кольоротерапії.
2. Значення кольорів.
3. Методи діагностики за допомогою кольору.
4. Використання кольорів у керуванні емоційними станами і продуктивності діяльності.

Література:

1. Печенюк Т. Кольорознавство. К.: Грані Т, 2009. 191 с.
- Byrne, Marie. 'Culture & Communications: Similarities of Color Meanings Among Diverse Cultures' The Journal of Global Issues & Solutions. BWW Society, 2003.

Лекція 14

Самореабілітація та опановуюча поведінка

План:

1. Стилi реагування на ситуацію.
2. Поняття про копінг.
3. Класифікації копінг-стратегій.
4. Типи опановуючої поведінки.
5. Прийоми блокування погляду.
6. Варіанти трактування типу погляду.
7. Модифікації контактів очей.
8. Техніки визначення типу сприйняття за рухами очей.

Література:

1. Опановуюча поведінка та захист як стратегії реагування в складних життєвих ситуаціях Селюкова Т.В. Український журнал "Чоловіче здоров'я, гендерна та психосоматична медицина" №1(06) 2018.

Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. V. 56. P. 267-283.

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1 ЛЮДИНОЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Мета: Сформувані уявлення про психологічне здоров'я, галузь його вивчення, історію виникнення і розвитку цієї галузі.

Завдання 1. Мозковий штурм (15 хв.)

Зібрати думки здобувачів відносно понять «психічне здоров'я», «фізичне здоров'я», окреслити спільне і відмінне між ними.

Створити таблицю ризиків для здоров'я у сучасному світі, можливо, в розрізі їх майбутньої професії.

Завдання 2. Діагностика власного ставлення до здоров'я (50 хв) провести методики: «Психодіагностика стану здорово особистості», «Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості», «Дослідження локусу контролю».

Методика дослідження локусу контролю (ЛК) (Дж. Роттера)

Інструкція: Вам пропонується з двох тверджень кожного питання вибрати одне й занести букву цього твердження (—А|| або —Б||) у бланк для відповідей. Будьте уважні, стежите за тим, щоб номер відповіді збігався з номером питання. У самому опитувальнику ніяких позначок робити не слід.

1. а) діти потрапляють у біду, тому що батьки занадто часто їх карають;
б) у наш час неприємності трапляються з дітьми найчастіше то-му, що батьки занадто м'яко ставляться до них.
2. а) багато невдач виникають самі по собі;
б) невдачі людей є результатом їхніх помилок.
3. а) одна з головних причин, чому люди чинять аморально, полягає в тому, що навколишні миряться з ними;
б) завжди будуть існувати аморальні вчинки, незалежно від того, наскільки старанно оточуючі намагатимуться запобігти їм.
4. а) зрештою, до людей приходять заслужене визнання;
б) на жаль, заслуги людини часто залишаються не визнаними.
5. а) думка, що викладачі несправедливі до учнів, неправильна, хибна;
б) багато учнів не розуміють, що їхні оцінки можуть залежати від випадкових обставин.
6. а) успіх керівника багато в чому залежить від удалого збігу обставин;
б) здібні люди, котрі не стали керівниками, самі не використали свої можливості.
7. а) як би Ви не намагалися, деякі люди однаково не будуть симпатизувати Вам;
б) той, хто не зумів завоювати симпатії оточення, просто не вміє ладнати з іншими.

8. а) спадковість відіграє головну роль у формуванні характеру й поведінки людини;
б) тільки життєвий досвід визначає характер та поведінку людини.
9. а) я часто зауважував справедливість приказки: —Чому бути - того не минути!;
б) по-моєму, краще прийняти рішення та діяти, ніж сподіватися на долю.
10. а) для добре підготовленого фахівця не існує такого поняття, як упереджена перевірка;
б) навіть добре підготовлений фахівець зазвичай не витримує упередженої перевірки.
11. а) успіх є результатом старанної роботи і мало залежить від везіння;
б) щоб домогтися успіху, потрібно не пропустити зручну нагоду.
12. а) кожен громадянин може впливати на важливе державне рішення;
б) суспільством керують люди, котрі висунуті на відповідальні посади, а звичайна людина мало що може зробити.
13. а) коли я складаю плани, то я загалом переконаний, що зможу їх здійснити;
б) не завжди розсудливо планувати далеко вперед, тому що бага-то чого залежить від того, як складуться обставини.
14. а) є люди, про яких сміливо можна сказати, що вони нехороші;
б) у кожної людини є щось хороше.
15. а) здійснення моїх бажань не пов'язане з везінням;
б) коли не знають, як бути, підкидають монету.
16. а) керівником часто стають завдяки щасливому збігові обставин;
б) досягнення керівного статусу залежить від здатності керувати людьми, везіння тут ні до чого.
17. а) більшість із нас не може серйозно впливати на світові події;
б) беручи активну участь у суспільному житті, люди можуть керувати подіями у світі.
18. а) більшість людей не розуміють, наскільки їхнє життя залежить від випадкових обставин;
б) насправді не існує такого поняття, як везіння.
19. а) завжди варто бути готовим визнати свої помилки;
б) як правило, краще не підкреслювати своїх помилок.
20. а) важко знати, чи дійсно Ви подобаєтеся людині, чи ні;
б) кількість Ваших друзів залежить від того, наскільки Ви привабливі для інших.
21. а) зрештою, неприємності, що трапляються з нами, врівноважуються приємними подіями;
б) більшість невдач є результатом відсутності здібностей, не-знання, лінощів або всіх трьох причин, разом узятих.
22. а) якщо докласти достатньо зусиль, то можна викоринити бездуховність і формалізм; б) є речі, з якими важко боротися, тому бездуховність і формалізм не викоринити.

23. а) іноді важко зрозуміти, на що опираються керівники, коли вони висовують людину на заохочення;
 б) заохочення залежить від того, наскільки ретельно людина трудиться.
24. а) хороший керівник очікує від підлеглих, щоб вони самі вирішували, що робити;
 б) хороший керівник чітко дає зрозуміти, у чому полягає робота кожного підлеглого.
25. а) я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною;
 б) не можу повірити, що випадок або доля відіграють головну роль у моєму житті.
26. а) люди самотні через те, що вони не проявляють дружелюбності до навколишніх;
 б) даремно намагатися занадто привертати до себе увагу людей: якщо ти їм не подобаєшся, то не подобаєшся.
27. а) характер людини залежить, головним чином, від її сили волі;
 б) характер людини формується переважно в колективі.
28. а) те, що зі мною трапляється, це справа моїх власних рук;
 б) іноді я почуваю, що моє життя розвивається в напрямі, який не залежить від моєї волі.
29. а) я часто не можу зрозуміти, чому керівник чинить саме так, а не інакше;
 б) зрештою, за погане керування організацією відповідальні самі люди, котрі у ній працюють.

Питання: буферні (не підраховуються) 1, 8, 14, 19, 24.

Ключ на матеріальність: 2 б, 3 а, 4 а, 5 а, 6 б, 7 б, 9 б, 10 а, 11 а, 12 а, 13 а, 15 а, 16 б, 17 б, 18 б, 20 б, 21 б, 22 а, 23 б, 25 б, 26 а, 27 а, 28 а, 29 б.

Ключ на екстернальність: 2 а, 3 б, 4 б, 5 б, 6 а, 7 а, 9 а, 10 б, 11 б, 12 б, 12 б, 13 б, 15 б, 16 а, 17 а, 18 а, 20 а, 21 а, 22 б, 23 а, 25 а, 26 б, 27 б, 28 б, 29 а.

1. Кожна людина локалізує контроль над значними для себе по-діями.

Можливі два полярних типи такої локалізації – екстернальний та інтернальний. У першому випадку людина думає, що події, які відбуваються з нею, є результатом дії зовнішніх сил (інші люди і т. д.), у другому випадку людина інтерпретує важливі події як результат власної діяльності. Будь-якій людині властива певна позиція на континуумі, що простягається від екстернального до інтернального типу.

2. Контроль-локус-контроль, характерний для індивіда, універсальний стосовно будь-яких типів подій і ситуацій, із якими він стикається. Той самий тип контролю характеризує поведінку певної особистості й у випадку невдач, й у сфері досягнень, причому це різною мірою стосується різних областей соціального життя.

Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості]

Інструкція: Постарайтеся щиро відповісти на запропоновані питання. Відповідь —Так| оцінюється трьома балами, відповідь —Ні| – одним. Сподіваємося, що відповіді допоможуть вам глибше заглянути в себе,

поміркувати над тим, що в собі можна змінити, що варто придбати, від чого позбутися. Треба пам'ятати, що цей опитувальник призначено не стільки для того, щоб дати кількісну оцінку —зрілості вашої особистості, що в принципі неможливо, скільки для того, щоб зробити тест засобом самоаналізу на шляху удосконалення.

1. Ви наважуєтеся взяти на себе відповідальність за власне життя і вчинки та не звинувачуєте інших, коли справи йдуть не так.
2. Ви достатньо мудрі, щоб не заважати іншим жити своїм життям.
3. Ви самі, без підказок, знаєте, що для Вас добре, а що погано.
4. Ухвалюючи рішення, Ви багато в чому довіряєте інтуїції.
5. Ви розумієте, що спочатку потрібно бути задоволеним собою, а потім уже іншими.
6. Ви дбайливо ставитеся до свого тіла, розвиваєте інтелект і духовні якості для того, щоб знайти цілісність та гармонійність.
7. Ви волієте переборювати свої власні вершини, а не долати чужі.
8. Ви здатні змінити звичні схеми своєї поведінки в пошуці нових шляхів спілкування зі світом.
9. Ви знаєте, що воля – це внутрішній, а не залежний від обставин стан.
10. Ви вмієте створити навколо себе стан миру й спокою, коли навколо вирує ураган.
11. Ви відчуваєте, що ведомі вищою силою, і відчуваєте себе її частиною.
12. Ви бажаєте знайти досконалість, але прощаєте недоліки собі й іншим.
13. У Вас є сили знаходити життя прекрасним і дивним, навіть під час випробовувань та негараздів.
14. Ви розумієте, що в житті неминучі зміни і їх не треба боятися.
15. Ви здатні бачити за ланцюжком випадкових подій цілісність буття.
16. Ви вмієте любити й робити добрі справи, нічого не вимагаючи взамін.
17. Ви готові шукати завжди і скрізь, щоб осягти істину.
18. Ви намагаєтеся вести себе так, щоб —заслужити любов ближнього свого.
19. Ви не обурюєтеся критикою у свою адресу, а намагаєтеся знайти в ній корисні для самовдосконалення моменти.
20. Ви вмієте програвати, приймати поразки і розчарування без скарг та злості.
21. Ви здатні залишитися вірним собі й своїй меті.
22. Ви здатні розширювати до масштабів усієї Землі середовище й культуру, у якій живете.
23. Ви вмієте приймати компліменти гідно, без удаваної скромності.
24. Ви не турбуєтеся передчасно, а також із приводу подій, які не залежать від Вас.
25. Ви постійно й чітко усвідомлюєте відмінності між метою і засобами її досягнення.
26. Ви вмієте встановлювати тісні емоційні відносини з близькими та друзями.
27. Ви не втрачаєте почуття гумору ні за яких обставин.

28. Ви живете спонтанно і природно, синхронно із життям.
29. Проблеми, на яких Ви сфокусовані, лежать поза Вами.
30. Ви маєте почуття приналежності до всього людства, хоча й бачите його недоліки.
31. Ви досить винахідливі у своїй діяльності та не додержуєтеся стереотипів.
32. Ви знаєте, звідкіля черпати сили й натхнення та вмієте це ро-бити.
33. Ви змиряєтеся з неминучим, із тим, що вже відбулося.
34. Ви не уникаєте життя різними способами, а волієте мати справу з дійсністю, якою б вона не була.
35. Ви не критикуєте інших, не розібравшись у суті справи.
36. Ви терплячі, тому що знаєте: —рана загоїться поступово.
37. Ви не виходите із себе і не —б’єтеся головою об стіну|| через дрібниці.
38. Мораль для Вас визначається власним досвідом, а не чужою думкою.
39. Ви завжди просите про допомогу, коли усвідомлюєте, що потребуєте її.
40. Ви складаєте розумний план і реалізуєте проміжні цілі на шляху до головного.

Обробка й інтерпретація результатів: підрахуйте суму балів і визначите свій ступінь на сходах —дорослішання особистості||:

- **40–70:** початок —зрілості|| – попереду важка, але необхідна робота над собою;
- **71–100:** помірна —зрілість|| – є ще резерви до вдосконалення;
- **101–120:** впевнена —зрілість|| – вам удалося вийти на новий виток людського існування.

Отримані кількісні результати використання опитувальника на різних вибірках свідчать, як правило, про наявність помірної особистісної —зрілості||, що вписується в загальну картину даних і за іншими тестами. Наприклад, середній показник у дослідженні студентів першого курсу психологічного факультету склав 76 балів, а четвертого – 81 бал, 91 бал – у лікарів, у вчителів-гуманитаріїв сільських шкіл цей показник дорівнює 93 балам.

Орієнтовна оцінка емоційного благополуччя

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

Таблиця 10.2.2	Згідний значною мірою	Згідний деякою мірою	Не згідний зовсім
Питання	2	3	4
1	2	3	4
У мене багато друзів	2	1	0
Схоже, я подобаюся людям	2	1	0
Я пишаюся тим, як прожив своє життя дотепер	2	1	0

Мені просто пристосуватися до раптових змін ситуації	2	1	0
Я знаю, що я сам відповідаю за своє життя	2	1	0
Мені легко любити інших людей	2	1	0
Мені подобається моя робота (навчання)	2	1	0
Мені просто виражати свої почуття	2	1	0
Зазвичай, я щасливий	2	1	0
Мені подобається більшість людей, із якими я знайомий	2	1	0
Я знаю, що належну до тих, із ким люди хотіли б спілкуватися	2	1	0
Мені б не хотілося багато чого змінювати в собі	2	1	0

Загальна кількість балів:

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

Завдання для самостійної роботи:

Підготуватися до семінарського заняття на тему

1. Античні уявлення про здоров'я. Античний еталон здорової особистості.
2. Психологія здоров'я в духовних практиках Стародавньої Індії та Китаю

3. Психологія здоров'я в рамках медицини: психогієна, санологія, валеологія.
4. Самоактуалізація як вищий прояв психічного здоров'я людини в теоріях гуманістичних психологів (А. Маслоу, К. Роджерс)
5. Характеристики здорової особистості за В. Франклом.
6. Психосоматичні розлади і психічні розлади в теорії З. Фрейда.
7. Статистично-адаптаційний підхід до поняття норми здоров'я.
8. Екзистенціалістський підхід до розуміння норми і здоров'я.
9. Феноменологічний підхід в понятті здорової особистості (В. Дільтей, І. Ялом, К. Ясперс)
10. Гуманістична теорія здорової особистості Г. Олпорта.
11. Можелі здоров'я П.І. Калью.
12. Тридцять вимірів психологічного здоров'я А. Еліаса.
13. Модель комплексного процесу «хвороба-здоров'я» Л. Руїса.
14. Підходи, які ототожнюють норму і міру, норматив (М. Бобнева, В. Моїсеєв).
15. Модель здоров'я Д. Шульте.
16. Описові підходи до норми як до ідеалу (Б. Братусь, І. Давидовський).
17. Визначення норми за інтуїцією і досвідом фахівця (А. Ануфрієв).
18. Сучасні українські дослідження в галузі психології здоров'я: О. Кокун, К. Мілютіна, В. Піскун.
19. Підхід до здоров'я О.Ф. Бондаренко.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2

Мета: закріпити поняття про структуру і чинники психічного і фізичного здоров'я особистості.

Завдання 1. Провести семінар за темами подами в практичному занятті 1. (70 хв)

20. Античні уявлення про здоров'я. Античний еталон здорової особистості.
21. Психологія здоров'я в духовних практиках Стародавньої Індії та Китаю
22. Психологія здоров'я в рамках медицини: психогієна, санологія, валеологія.
23. Самоактуалізація як вищий прояв психічного здоров'я людини в теоріях гуманістичних психологів (А. Маслоу, К. Роджерс)
24. Характеристики здорової особистості за В. Франклом.
25. Психосоматичні розлади і психічні розлади в теорії З. Фрейда.
26. Статистично-адаптаційний підхід до поняття норми здоров'я.
27. Екзистенціалістський підхід до розуміння норми і здоров'я.
28. Феноменологічний підхід в понятті здорової особистості (В. Дільтей, І. Ялом, К. Ясперс)
29. Гуманістична теорія здорової особистості Г. Олпорта.
30. Можелі здоров'я П.І. Калью.

31. Тридцять вимірів психологічного здоров'я А. Еліаса.
32. Модель комплексного процесу «хвороба-здоров'я» Л. Руїса.
33. Підходи, які ототожнюють норму і міру, норматив (М. Бобнева, В. Моїсеєв).
34. Модель здоров'я Д. Шульте.
35. Описові підходи до норми як до ідеалу (Б. Братусь, І. Давидовський).
36. Визначення норми за інтуїцією і досвідом фахівця (А. Ануфрієв).
37. Сучасні українські дослідження в галузі психології здоров'я: О. Кокун, К. Мілютіна, В. Піскун.
38. Підхід до здоров'я О.Ф. Бондаренко.

Завдання 2. (20 хв.)

Розробити професіограму своєї майбутньої професії і заповнити таблицю

№ п/п	Шкідливі чинники впливу на здоров'я, ризики	Шляхи їх мінімізації

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3
ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСІВ**

Мета: ознайомитись із засобами діагностики і подолання стресів.

Завдання 1. (15 хв)

Визначити рівень стресованості за допомогою методики Холмса-Раге

ІНСТРУКЦІЯ

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що викликають стрес, в ньому представлені. Потім повторно прочитайте кожен пункт. Далі вкажіть у відповідному стовпці кількість разів, коли ситуація мала місце бути за останні два роки.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ

№	життєві події	відповіді Кількість разів за рік
1	Смерть чоловіка (дружини)	

2	розлучення	
3	Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив з партнером	
4	Тюремне ув'язнення	
5	Смерть близького члена сім'ї	
6	Травма або хвороба	
7	Одруження, весілля	
8	Звільнення з роботи	
9	примирення подружжя	
10	Вихід на пенсію	
11	Зміна в стані здоров'я членів сім'ї	
12	вагітність партнерки	
13	міжстатеві проблеми	
14	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	
15	Реорганізація на роботі	
16	Зміна фінансового становища	
17	Смерть близького друга	
18	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	
19	Посилення конфліктності відносин з чоловіком	
20	Позика або позика на велику покупку (наприклад, будинки)	
21	Закінчення терміну виплати позики або позики, що ростуть борги	
22	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	

23	Син або дочка покидають будинок	
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	
25	Видатне особисте досягнення, успіх	
26	Чоловік кидає роботу (або приступає до роботи)	
27	Початок або закінчення навчання в навчальному закладі	
28	Зміна умов життя	
29	Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	
30	Проблеми з начальством, конфлікти	
31	Зміна умов або годин роботи	
32	Зміна місця проживання	
33	Зміна місця навчання	
34	Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки	
36	Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	
36	Зміна соціальної активності	
37	Позика або позика для покупки менш крупних речей (машини, телевізора)	
38	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну	
39	Зміна числа живуть разом членів сім'ї, зміна характеру	

	і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	
40	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту і т. п.)	
41	відпустка	
42	Різдво, зустріч Нового року, день народження	
43	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху)	

Дякуємо за ваші відповіді!

КЛЮЧ ДО ТЕСТУ НА СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСІВ ХОЛМСА І РАГЕ

ОПИС

Методика Холмса і Раге діагностує стресостійкість та соціальну адаптацію у співробітників.

Під стресостійкість слід розуміти здатність витримувати певні психофізичні навантаження та переносити стреси без шкоди для організму і психіки. Складно піддається коригуванню, якщо мова йде про реакцію на стрес. А ось стресор (джерело стресу) і / або постстресових поведінку коригувати можна.

Соціальна адаптація - процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища. Одним з видів соціальної адаптації є адаптація соціально-психологічна, тобто така взаємодія особистості і соціального середовища, яке призводить до оптимальному співвідношенню цілей і цінностей особистості та групи. Цей вид пристосування передбачає пошукову активність особистості, усвідомлення нею свого соціального статусу і соціально-рольової поведінки, ідентифікацію особистості і групи в процесі виконання спільної діяльності, прийняття індивідом норм, цінностей і традицій соціальної групи.

Адаптаційний потенціал - ступінь прихованих можливостей суб'єкта оптимально включатися в нові або змінюються умови навколишнього його соціального середовища. Він пов'язаний з адаптивною підготовкою -

накопиченням людиною такого потенціалу в процесі особливим чином організованої діяльності по пристосуванню до соціальних умов. Зовнішні труднощі, хвороба, стан затяжний екстремальності, голод і т. Д. Знижують адаптаційний потенціал індивіда, і при зустрічі з ситуацією, загрозливою його життєвим цілям, Може виникнути дезадаптація.

Доктора Томас Холмс і Річард Райх (або Холмс і Раге, США) вивчали залежність захворювань, в тому числі інфекційних хвороб і травм, від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж 5000 пацієнтів. Вони прийшли до висновку, що 151 психічної і фізичної хвороби зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожного важливого життєвого події відповідає певне число балів залежно від ступеня його стрессогенности.

КЛЮЧ ДО ТЕСТУ

Оцінюваний в бланку з ситуацією зазначає події, які з ним трапилися протягом останнього року. Необхідно порахувати бали відповідно до нижче наведеної таблиці. Якщо будь-яка ситуація виникала частіше ніж один раз, то кількість балів слід помножити на вказане випробуванням кількість разів.

№	бали	№	бали
1.	100	23.	29
2.	73	24.	29
3.	65	25.	28
4.	63	26.	26
5.	63	27.	26
6.	53	28.	25
7.	50	29.	24
8.	47	30.	23
9.	45	31.	20
10.	45	32.	20
11.	44	33.	20
12.	40	34.	19
13.	39	35.	19
14.	39	36.	18

15.	39	37.	17
16.	38	38.	16
17.	37	39.	15
18.	36	40.	15
19.	35	41.	13
20.	31	42.	12
21.	30	43.	11
22.	29		

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТУ

Велика ступінь опірності стресу.

Оцінюваний володіє дуже високим ступенем стійкості до стресу. Для нього характерна мінімальна ступінь стресового навантаження. Будь-яка діяльність особи, незалежно від її спрямованості і характеру тим ефективніше, чим вище рівень стресостійкості. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має сильний стресогенний характер. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя.

Високий ступінь опірності стресу.

Оцінюваний володіє високим ступенем стійкості до стресу. Його енергія і ресурси не витрачаються на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Тому будь-яка діяльність оцінюваного, незалежно від її спрямованості і характеру стає ефективніше. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має стресогенний характер.

Порогова (середня) ступінь опірності стресу.

Оцінюваний володіє середнім ступенем стресового навантаження. Його стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій в житті. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витрачати на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка в малому ступені носить стресогенний характер. Віруюча людина, як правило, більш стрессоустойчив завдяки своїй внутрішній здатності до духовного самообмеження і смирення.

Завдання 2. (20 хв)

Надайте перелік засобів мінімізації стресу, внесіть їх у таблицю. Потім оцініть за 5-бальною шкалою їх ефективність. Визначте, чому деякі засоби для Вас дієві, а деякі неприйнятні.

Фізичні (спорт, танці)	Комунікативні (спілкування з людьми, тваринами, сповідь)	Образні (малювання, кольоро-терапія)	Вплив на органи чуття (музика, аромати, масаж)	Релаксаційні (медитація, дихальна гімнастика)	Самонавіювання (аутогенне тренування)	Психотерапевтичні (відвідування тренінгів, фахівців-психологів, катарсис)

Завдання 3. (10 хв).

Провести дихальну гімнастику, ознайомитись з прийомами дихання, які допомагають опанувати панічні стани і емоційну дестабілізацію: дихання по-собачому, схлипування, глибоке дихання з затримкою, дихання животом.

Завдання 4. (20 хв)

Провести релаксаційну вправу начитування тексту про природу на фоні спокійної музики. З будь-якого художнього твору.

Ця вправа допоможе Вам зняти хвилювання, напруження, втому. Ви звільнитесь від тривог та страхів. Такі вправи є корисними для Вашого здоров'я. Вони зміцнять Ваші нерви, покращать сон, нормалізують кров'яний тиск та роботу внутрішніх органів. Ви перебуватимете не уві сні, а в особливому стані, який допоможе Вам повернути душевний комфорт та високу працездатність. Після вправи ви знову відчуєте радість життя, красу навколишнього світу та добре ставлення до вас ваших колег та оточуючих. А зараз сядьте якнайзручніше. Тіло розслаблене. Голову відкинуто на підголівник або опущено на руки. Ноги зігнуті під прямим кутом. Руки вільно лежать навколішки. Очі заплющені. М'язи повністю розслаблені. Зробіть глибокий вдих та плавний, спокійний видих. Повторіть: вдих-видих. Ви чуєте тільки мій голос і уявляєте все, що я говорю. Сторонні шуми, шарудіння, слова Вас не хвилюють, Ви їх не помічаєте. Ви дихайте вільно та легко. М'язи Вашого тіла, рук, ніг все більше розслабляються. А тепер уявіть собі м'який вечір ранньої осені. Ви сидите та спостерігаєте за диханням навколишньої природи. Навколо тихо, безлюдно та тепло. Не рухаються дерева у золотому оздобленні. Тихо шелестить падаюче листя, повільно і безшумно падають на землю золоті монетки березового листя. У природі спокій та блаженство. У шелесті падаючого листя відчувається сон...М'язи Вашого тіла розслаблюються все більше і більше. Ви поринаєте в чудовий спокій. Теплі фарби осені: багряні, жовті, дедалі більше наповнюють теплом вашу душу. Вас огортає приємна млість. Тихо, тепло, спокійно. Сторонні шуми та голоси Ви не помічаєте. Ви слухаєте лише мій голос. Все, що турбувало, хвилювало,

турбувало Вас, розсіюється, відходить. Ви все глибше занурюєтеся у відпочинок. Тіло тепле, розслаблене. Хвилі приємного тепла течуть по кистях, передпліччя, плечах, розливаються в голові, грудях, тепло пульсує на кінчиках пальців. Ви насолоджуєтеся теплом золотої осені. Листя тихо і плавно опадає на землю, покриваючи її пишним та м'яким килимом. Вам приємно та трохи сумно. Солодка томля розливається в душі. Запах опалого листя будить у вас спогади дитинства. Вам добре, спокійно, приємно. Ви відпочиваєте. Небо темніє, догоряє вечірня зоря. Загоряються перші зірки. Ви повністю розслаблені. Спокійне, рівне дихання. Ритмічно та рівно працює серце. Розгладилися складочки та зморшки на обличчі. Губи розімкнуті, язик м'який важкий. Абсолютно спокійно заплющені очі. Вам приємно, гаразд. Ви відпочиваєте. Цей відпочинок є корисним для вашого організму. Зникає напруга. Нормалізується робота внутрішніх органів. Відступили хвилювання та тривоги від пережитого. Глибокий спокій має Вами, повне розслаблення. Тепло і важко, солодка млість у тілі. Згас осінній день, земля заглибилася в сон. У кімнаті, де Ви відпочиваєте, горить камін. М'яке тепло тече по ногах. Відчуття тепла занурює Вас у сон. Це відчуття зростає, посилюється. Ви повністю відключилися від душевних тривог та хвилювань. Легкий вітерець грає віконною шторою. Природа прокидається, оживає, настає чудовий ранок. Легкий туман над річкою. Світліє, голубіє небо. Розходяться ранкові хмари. Гаснуть далекі зірки. Срібло від роси трави. Сильно пахнуть нічні фіалки. Свіжий запах землі та вологої зелені наповнює Вас легкістю, свіжістю. Вам легко та радісно. У голові проносяться барвисті, приємні спогади юності. Вас наповнює бадьорість та радісне відчуття свята. Вам добре. Усі тривоги залишили Вас. Сонце наполовину вийшло з-за обрію. На душі вільно і легко, ваша голова ясна та свіжа. Барвисті образи пропливають у пам'яті. На серці добре, спокійно. Вільне, невимушене дихання, тривоги та неприємні відчуття відійшли. Ви дихайте на повні груди. Виникло відчуття фізичної бадьорості, благополуччя. Тіло приємно відпочило, жодної втоми. Голова легка. Думки течуть вільно та легко. Ви насолоджуєтеся природою, яка прокинулася, запахом опалого листя, яскравими квітами осені. Ви слухаєте і уявляєте все, що я говорю. Осінній день у розпалі, м'яке тепло радує Вас. Вам добре та комфортно. Яка прекрасна та багата земля. Вам добре. Негаряче осіннє сонце бадьорить. Ви відчуваєте глибокий спокій, впевненість у собі, силу та могутність. Вони наповнюють всю Вашу свідомість. Вам хочеться працювати, бути необхідним, корисним людям. Ви хочете віддати все людям. Настрій збуджений. Повна впевненість у майбутньому. Навколишня природа дарує Вам свою свіжість, енергію, силу (пауза 30 с.)

Завдання 5. (10 хв.)

Спробувати вправу з медитації, попросити учасників 1-2 хвилини ні про що не думати. Якщо не виходить (а так у більшості буває), то пробувати ще раз. Обговорити, з якими проблемами зіткнулись.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4 ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ

Мета: сформувати вміння запобігати професійному вигоранню, а також визначати його.

Завдання 1. (20 хв.)

Діагностуват наявність можливого професійного вигорання в учасників за допомогою методики.

Інструкція. Дайте відповідь на кожне запитання, закреслюючи одне число із шкали, яка подається нижче. Відповівши па всі запитання, підрахуйте бали. Па-м'ятайте, що немає правильних або неправильних відповідей.

1	2	3	4	5	6
Декілька разів на рік	Щомісяця	Декілька разів на місяць	Щотижня	Декілька разів на тиждень	Щодня

Бланк для відповідей

№ з/п	Питання	Варіанти відповідей					
		1	2	3	4	5	6
1	Я почав ставитися до людей жорсткіше з того часу, як почав працювати па цій роботі	1	2	3	4	5	6
2	Я турбуюся, що ця робота робить мене більш жорстким	1	2	3	4	5	6
3	Я фактично байдужий до того, що відбувається з деякими людьми, які потребують моєї допомоги	1	2	3	4	5	6
4	Я відчуваю, що люди, які потребують моєї допомоги, вважають мене причиною деяких своїх проблем	1	2	3	4	5	6
5	Я достатньо ефективно вирішую проблеми людей, які потребують моєї допомоги	1	2	3	4	5	6
6	Я відчуваю, що своєю працею я позитивно впливаю на життя інших людей	1	2	3	4	5	6
7	Я відчуваю себе наповненим значною енергією	1	2	3	4	5	6
8	Я легше створюю настрій розслаблення у людей, які потребують моєї допомоги	1	2	3	4	5	6
9	Я відчуваю радість від тісного спілкування з людьми, які потребують моєї допомоги	1	2	3	4	5	6
10	Я здійснив на цій роботі багато гідних справ	1	2	3	4	5	6

Бланк для відповідей

11	Я дуже спокійно вирішую емоційні проблеми на своїй роботі	1	2	3	4	5	6
12	Я відчуваю себе емоційно виснаженим своєю роботою	1	2	3	4	5	6
13	Я відчуваю себе повністю стомленим після робочого дня	1	2	3	4	5	6
14	Вранці я відчуваю себе стомленим	1	2	3	4	5	6
15	Я конче незадоволений своєю роботою	1	2	3	4	5	6
16	Я відчуваю, що віддаю дуже багато сил своїй роботі	1	2	3	4	5	6
17	Безпосередня робота з людьми потребує від мене дуже великої напруги	1	2	3	4	5	6
18	Я відчуваю, що мої нерви напружені до межі	1	2	3	4	5	6

Обробка та інтерпретація результатів

Підрахуйте середні бали за наступними позиціями, що характеризують кожен компонент «вигорання».

Деперсоналізація (пп. 1-4)

Особиста задоволеність (пп. 5-11)

Емоційне виснаження (пп. 12-18)

Підрахуйте середні бали кожного з компонентів та визначте рівень «вигорання» за наведеною нижче таблицею.

Рівні «вигорання»

Компоненти «вигорання»	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Деперсоналізація	1-2,99	3-4,99	5 і вище
Особиста задоволеність	5 і вище	3-4,99	1-2,99
Емоційне виснаження	1-2,99	3-4,99	5 і вище

Інструкція. Навпроти кожного висловлювання поставте, будь ласка, 1 бал, якщо Ви згодні з твердженням, або 0 - якщо не згодні.

Текст опитувальника

1. Чи знижується ефективність Вашої роботи?
2. Чи втратили Ви частину ініціативи на роботі?
3. Чи втратили Ви інтерес до роботи?
4. Чи посилився Ваш стрес на роботі?
5. Чи відчуваєте Ви втому або зниження темпу роботи?
6. Вас турбує головний біль?
7. Вас турбують болі в животі?
8. Ви втратили вагу?
9. У Вас проблеми зі сном?

10. Ваше дихання стало уривчастим?
11. У Вас часто змінюється настрій?
12. Вас легко розгнівати?
13. Ви легко піддаєтесь фрустрації?
14. Ви стали більш підозрілим, ніж зазвичай?
15. Ви відчуваєте себе більш безпорадним, ніж завжди?
16. Ви вживаєте забагато ліків, що впливають на настрій (транквілізатори, алкоголь тощо)?
17. Ви стали менш гнучким?
18. Ви стали більш критично ставитися до особистої компетентності і до компетентності інших?
19. Ви працюєте більше, а відчуваєте, що пробили менше?
20. Ви частково втратили почуття гумору?

Обробка та інтерпретація результатів

Підрахуйте, будь ласка, загальний бал «вигорання» та оцініть рівень розвитку цього синдрому за наведеною нижче таблицею. (Обробка даних запропонована авторами навчального посібника).

Рівні «вигорання»

	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
«Вигорання»	0-7	8-14	15-20

Завдання 2. (30 хв)

Засвоїти техніку організації свого часу. Скласти план дій:

1. Складання списку усіх майбутніх справ на робочий день.
2. Систематизація завдань за їх важливістю, встановлення черговості справ відповідно до їх значення для вашої діяльності.
3. Пронумерування своїх справ і завдань.
4. Оцінка значимості ваших справ відповідно до категорій А, Б, В.
5. Перевірка свого плану.

Категорія завдань А – найважливіші завдання, мають складати приблизно 15% від кількості всіх завдань і справ, які належить вирішити обов'язково. Власна значимість цих задач, їх вкладу в досягнення цілі складає 65 %.

Категорія завдань Б – важливі завдання: на які припадає в середньому 20% від загальної кількості всіх завдань і також 20% значущості завдань для досягнення мети.

Категорія завдань В – менш важливі і несуттєві завдання, що мають складати 65% від загального числа, але мають незначну частку в загальній вартості всіх справ (15%).

Обговорити сильні і слабкі місця в цьому плані.

Завдання 3.

Проаналізуйте, чи є у Вас такі симптоми.

Якщо ти відзначаєш у себе понад п'ять пунктів з цього списку, варто звернути увагу на емоційне здоров'я:

- втома, стомлення, виснаження;
- психосоматичні нездужання;
- порушення сну;
- негативне ставлення до клієнтів;
- негативне ставлення до своєї роботи;
- убогість репертуару робочих дій;
- зловживання хімічними агентами (кава, тютюном, алкоголем, наркотиками, ліками);
- переїдання або відсутність апетиту;
- негативна Я-концепція;
- агресивні почуття (дратівливість, тривожність, напруженість, неспокій, схвильованість, гнів);
- занепадницькі й пов'язані з ними емоції: цинізм, песимізм, почуття безнадії, апатія, депресія, відчуття безглуздя і переживання почуття провини.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5

НАВИЧКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Мета: проаналізувати можливі шкідливі звички, які заважають вести здоровий спосіб життя. Оцінити ступінь ведення здорового способу життя. Намітити шляхи покращення якості життя.

Завдання 1. (20 хв.)

Заповніть таблицю і проаналізуйте отримані дані

Мої корисні звички	Мої шкідливі звички

Проаналізуйте їх тривалість. Звідки вони походять, коли ви почали їх практикувати.

Завдання 2. (10 хв.)

Існують такі пояснення походження хвороб і шкідливих звичок. До якого схиляєтеся Ви? Обґрунтуйте свою відповідь.

1. Біоенергетичний: всі мої хвороби від того, що хтось «вампіризує», «висмоктує» життєву енергію.

2. Магічний: всі мої хвороби від того, що хтось «навів порчу», «наврочив».

3. Сакральний (християнський): всі мої хвороби – за мої гріхи.

4. Кармічний: всі мої хвороби – за мої гріхи у минулих життях або «несу карму своєї грішної бабусі» .

5. Астрологічний: всі мої хвороби через те, що «так невдало розташувалися зірки наді мною».

6. Психоаналітичний:

Завдання 3. (30 хв.)

Зробити схему власного тіла, написати і намалювати. Можна зробити завдання на основі методики «Автопортрет». Проаналізувати результат

Завдання 4.

Описати своє здоров'я. зробити «внутрішню картину» здоров'я. проаналізувати основні показники за допомогою техніки контент-аналізу, виділити основні категорії (позитивні і негативні).

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 6
ПОНЯТТЯ ПРО БІОРИТМИ ЛЮДИНИ. ЇХ ВПЛИВ НА
ЗДОРОВ'Я**

Мета: проаналізувати власні біоритми, їх відповідність нормативним показникам. Визначити негативні риси і шляхи їх покращення.

Завдання 1. (30 хв.)

Скласти свій режим дня, особливу увагу приділивши режиму праці і відпочинку. Визначити циклічність сну і працездатні періоди, коли Ви максимально продуктивні. Позначити проблемні області.

Визначити, яким чином ви можете покращити ситуацію.

Завдання 2. (20 хв.)

Описати можливі проблеми зі сном. Визначити причини порушення сну. Розробити оптимальний режим сну. Поділитися враженнями від реалізації програми. Використати такі засоби покращення сну: зниження температури в кімнаті, провітрювання, відмова від їжі за 2 години до сну, відмова від перегляду гаджетів і новин за 3 години до сну., піша прогулянка, душ або ванна, ароматерапія., медитація, аутогенне тренування, монотонна діяльність, наприклад, рахування об'єктів.

Завдання 3. (20 хв.)

Описати режим харчування. Порахувати калорійність продуктів і їх енергетичну цінність. Скласти своє денне меню і проаналізувати його на предмет того, наскільки ви здорово харчуєтесь. Розробити меню з урахуванням рекомендацій щодо здорового харчування.

Завдання 4. (20 хв.)

Підготувати презентації щодо різних типів харчування і дієт проаналізувати відгуки про їх ефективність.

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7
АДИКТИВНА ПОВЕДІНКА**

Мета: ознайомитись із поняттям адиктивної поведінки і шляхами боротьби з нею

Завдання 1 (30 хв.)

Провести методику на визначення схильності до адикції. краще обрати інтернет-залежність, як більш поширену зараз.

Для діагностики Інтернет-залежності використовується опитувальник Кімберлі Янг:

1. Ви використовуєте Інтернет, щоб уникнути проблем або позбутися поганого настрою.
2. Ви не можете контролювати використання Інтернету.
3. Ви відчуваєте необхідність перебувати в Інтернеті дедалі довше для того, щоб досягти задоволення.
4. Щоразу ви проводите в Інтернеті більше часу, ніж ви планували.
5. Після зайвої витрати грошей на оплату з'єднання ви наступного дня починаєте все спочатку.
6. Ви обманюєте членів сім'ї та друзів, приховуючи, скільки часу ви проводите в Інтернеті та ступінь вашої захопленості ним.
7. Ви відчуваєте занепокоєння чи роздратування, коли вас відривають від Інтернету.
8. Ви думаєте про Інтернет, коли ви перебуваєте поза мережею.
9. Перебуваючи поза мережею, ви відчуваєте пригніченість або занепокоєння.
10. Ви ризикуєте втратити важливі взаємини, втратити місце роботи або навчання через Інтернет.

Якщо ви чесно відповіли «так» більш ніж на 4 питання і ваше захоплення триває більше року, вам потрібна психологічна допомога.

Завдання 2. (20 хв.)

Визначте свої схильності до трудоголізму через стереотипні установки. Провести діагностику за допомогою асоціативного тесту «Я і робота». Посередині аркушу малюється коло – Я, а навколо позначаються асоціації, пов'язані з роботою у вигляді фраз, що виражають ставлення до неї або асоціюються з роботою. Можна також малювати. Далі аналізується ступінь залежності від роботи. Додатково можна проаналізувати установки, які мають досліджувані щодо роботи.

Завдання 3. (20 хв.)

В якості домашнього завдання провести експеримент на апробацію технік боротьби із залежністю (наприклад, не дивитись телефон і інтернет 3-4 години ввечері), описати відчуття і способи, як вдалось стриматись. За порушення правил розробити систему санкцій.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 8 ПОРТРЕТ ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

Мета: Дослідити власний рівень самоактуалізації і особистісної зрілості.

Завдання 1. (50 хв.)

Провести методику на визначення власного рівня самоактуалізації.

Проведення дослідження

Тест: “Визначення рівня самоактуалізації особистості”

(опитувач САМОАЛ)

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. А) Я дуже захоплений власною професією.
Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.
3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй.
Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.
4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.
Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.
5. А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації.
Б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.
7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.
Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.
8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва.
Б) Я докладаю зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.
9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.
Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.
Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.
11. А) Я люблю залишати приємне “на потім”.
Б) Я не залишаю приємне “на потім”.
12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.
Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.
13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.
Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.
14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.
Б) Я собі подобаюсь.
15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.

- Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.
16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.
Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.
17. А) Досить часто мені нудно.
Б) Мені ніколи не буває нудно.
18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.
Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.
19. А) Інколи мені важко бути щирим.
Б) Мені завжди вдається бути щирим.
20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.
Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
21. А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.
Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.
22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.
Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.
23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.
Б) Більшості людей егоїзм не властивий.
24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час.
Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.
25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.
Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.
26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.
Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.
27. А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.
Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.
28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.
Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.
29. А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.
Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.
30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні.
Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.
31. А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.
Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.
32. А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.
Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.

33. А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.

Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.

34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими засобами – це гарантує успіх.

Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.

35. А) Люди рідко дратують мене.

Б) Люди часто мене дратують.

36. А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.

Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.

37. А) Головне в житті – приносити користь і подобатись людям.

Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.

38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.

Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.

39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.

Б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.

40. А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.

Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.

41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.

Б) По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.

42. А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.

Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.

43. А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.

Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.

44. А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.

Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.

45. А) Секс без любові не є цінністю.

Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.

46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.

Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.

47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.

Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.

48. А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.

Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.

49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.

Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.

50. А) Більшість людей призвичаїлися діяти “за лінією найменшого опору”.

Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.

51. А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.

Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.

52. А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.

Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.

53. А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.

Б) Я не люблю суперечок.

54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.

Б) Подібні речі мене не цікавлять.

55. А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім'ї.

Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.

56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальноновизнаними уявленнями.

Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.

57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.

Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.

58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.

Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.

59. А) Людині властиве прагнення до нового.

Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.

60. А) Я думаю, що вираз “вік живи – вік навчайся” є хибним.

Б) Вираз “вік живи – вік навчайся” я вважаю істинним.

61. А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.

Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.

62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.

Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.

63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.

Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.

64. А) Для обдарованої людини є неприпустимим нехтування своїм обов'язком.

Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов'язок.

65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.
Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.
66. А) Я намагаюся уникати засмучення.
Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.
67. А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.
Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.
68. А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.
Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.
69. А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.
Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.
70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.
Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.
71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.
Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.
72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
73. А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.
Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.
74. А) Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.
Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.
75. А) Я впевнений, що кожен може прожити своє життя так, як йому хочеться.
Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.
76. А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла.
Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.
77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.
Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.
78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.
Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.
79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.
Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.
80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.
Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.
81. А) Вираз “добро має бути з кулаками” я вважаю правильним.
Б) Навряд чи правильний вираз “добро має бути з кулаками”.
82. А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.

- Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.
83. А) Інколи я боюся бути самим собою.
Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.
84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.
Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.
85. А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.
Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.
86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній.
Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.
87. А) Я намагаюся не бути “білою вороною”.
Б) Я дозволяю собі бути “білою вороною”.
88. А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.
Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.
89. А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.
Б) Я ніколи цього не соромлюсь.
90. А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.
91. А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.
Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.
92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.
Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.
93. А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.
Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.
94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.
Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.
95. А) Я впевнений в собі.
Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.
96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.
Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.
97. А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.
Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.
98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.
Б) Життя без кохання гірше, аніж нерозділене кохання в житті.
99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.

- Б) Зазвичай розмова не складається через неухважність співрозмовника.
100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.
Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

Ключ № 1

Прагнення до самоактуалізації виявляється такими пунктами тесту:

- | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 1. Б | 16. Б | 31. Б | 46. Б | 61. А | 76. А | 91. А |
| 2. А | 17. Б | 32. А | 47. А | 62. Б | 77. Б | 92. А |
| 3. Б | 18. А | 33. Б | 48. А | 63. Б | 78. Б | 93. А |
| 4. Б | 19. Б | 34. Б | 49. Б | 64. Б | 79. Б | 94. А |
| 5. Б | 20. Б | 35. А | 50. Б | 65. Б | 80. А | 95. А |
| 6. Б | 21. А | 36. Б | 51. Б | 66. Б | 81. Б | 96. Б |
| 7. А | 22. Б | 37. Б | 52. А | 67. Б | 82. Б | 97. Б |
| 8. Б | 23. Б | 38. Б | 53. А | 68. Б | 83. Б | 98. Б |
| 9. А | 24. Б | 39. А | 54. Б | 69. А | 84. А | 99. А |
| 10. А | 25. А | 40. Б | 55. Б | 70. Б | 85. А | 100. Б |
| 11. А | 26. Б | 41. А | 56. Б | 71. Б | 86. А | |
| 12. Б | 27. А | 42. А | 57. Б | 72. А | 87. Б | |
| 13. А | 28. А | 43. Б | 58. А | 73. А | 88. А | |
| 14. Б | 29. Б | 44. А | 59. А | 74. Б | 89. Б | |
| 15. А | 30. А | 45. А | 60. Б | 75. А | 90. А | |

Оціночна шкала

Кількість збігів відповідей з ключем № 1 визначає загальний рівень самоактуалізації особи у відсотках.

Ключ № 2

Окремі шкали опитувача САМОАЛ подані в таких пунктах:

1. *Орієнтація в часі:* 1. Б, 11. А, 17. Б, 24. Б, 27. А, 36. Б, 54. Б, 63. Б, 73. А, 80. А.
2. *Цінності:* 2. А, 16. Б, 18. А, 25. А, 28. А, 37. Б, 45. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 72. А, 81. Б, 85. А, 96. Б, 98. Б.

3. *Погляд на природу людини*: 7. А, 15. А, 23. Б, 41. А, 50. Б, 59. А, 69. А, 76. А, 82. Б, 86. А.
4. *Потреба в пізнанні*: 8. Б, 24. Б, 29. Б, 33. Б, 42. А, 51. Б, 53. А, 54. Б, 60. Б, 70. Б.
5. *Креативність (прагнення до творчості)*: 9. А, 13. А, 16. Б, 25. А, 28. А, 33. Б, 34. Б, 43. Б, 52. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 70. Б, 71. Б, 77. Б.
6. *Автономність*: 5. Б, 9. А, 10. А, 26. Б, 31. Б, 32. А, 37. Б, 44. А, 56. Б, 66. Б, 68. Б, 74. Б, 75. А, 87. Б, 92. А.
7. *Спонтанність*: 5. Б, 21. А, 31. Б, 38. Б, 39. А, 48. А, 57. Б, 67. Б, 74. Б, 83. Б, 89. Б, 91. А, 92. А, 94. А.
8. *Саморозуміння*: 4. Б, 13. А, 20. Б, 30. А, 31. Б, 38. Б, 47. А, 66. Б, 79. Б, 93. А.
9. *Аутосимпатія*: 6. Б, 14. Б, 21. А, 22. Б, 32. А, 40. Б, 49. Б, 58. А, 67. Б, 68. Б, 79. Б, 84. А, 89. Б, 95. А, 97. Б.
10. *Контактність*: 10. А, 29. Б, 35. А, 46. Б, 48. А, 53. А, 62. Б, 78. Б, 90. А, 92. А.
11. *Гнучкість в спілкуванні*: 3. Б, 10. А, 12. Б, 19. Б, 29. Б, 32. А, 46. Б, 48. А, 65. Б, 99. А.

Оціночна шкала

Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів – середній рівень розвитку, 10-15 балів – високий рівень самоактуалізації.

Примітка. Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами слід помножити на 1,5. Можна одержати результат у відсотках: 15 балів (максимум за кожною шкалою) – 100%, а число набраних балів – X%.

Опис шкал опитувача САМОАЛ

1. *Шкала орієнтації* в часі показує, наскільки людина живе сьогоднішнім, не відкладаючи своє життя “на потім” і не намагаючись знайти порятунок у минулому. Високий результат характерний для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя “тут і тепер”, здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими втіхами і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат показують люди, невротично заглиблені в минулі переживання, з завищеним прагненням до досягнень, підозрілі і невпевнені у собі.

2. *Шкала цінностей*. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності особи, яка самоактуалізується, до їх числа Абрахам Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності,

життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових стосунків з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

3. *Погляд на природу людини* може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стала основа для щирих гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія, довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4. Висока *потреба в пізнанні* характерна для особи, що самоактуалізується, завжди відкритій новим враженням. Ця шкала описує спроможність до миттєвого пізнання – безкорисливе бажання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо з задоволенням різних потреб. Таке пізнання, вважає Маслоу, точніше і ефективніше, оскільки його процес не деформується бажаннями і потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати і порівнювати. Вона просто бачить те, що є, і цінує це.

5. Прагнення до творчості або *креативність* – неодмінний атрибут самоактуалізації, яку можна назвати творчим ставленням до життя.

6. *Автономність*, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особи, її цілісності і повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримка (self – support) у Ф. Перлза, спрямованість зсередини (inner – directed) у Д. Рисмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса. Особа, яка самоактуалізується автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і самотність. В термінах Е. Фромма автономність – це позитивна “свобода для”, що відрізняється від негативної “свободи від”.

7. *Спонтанність* – це якість, що впливає з упевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих для людей, які є самоактуалізованими. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією чи прагненням. Здатність до спонтанної поведінки обмежується культурними нормами, в природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

8. *Саморозуміння*. Високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. У таких людей не формуються психологічні захисти, що заважають людині адекватно сприймати і оцінювати себе, вони не схильні підмінити власні смаки і оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, які орієнтуються на

думку оточуючих. Д. Рисмен називав таких “орієнтованими ззовні” на відміну від “орієнтованих зсередини”.

9. *Аутосимпатія* – природна основа психічного здоров’я і цілісності особи. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупої самовтіхи або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлена “Я-концепція”, що служить джерелом сталої адекватної самооцінки.

10. Шкала *контактності* вимірює товариськість особи, її спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими. В опитувачі САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особи або як навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємнокорисних і приємних контактів з іншими людьми.

11. Шкала *гнучкості* в спілкуванні співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, спроможністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, спроможність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні до фальшу або маніпуляцій, не змішують саморозкриття особи з самопредставленням – стратегією і тактикою управління створюваним враженням. Низькі показники характерні для людей ригідних, негнучких, не впевнених у власній привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику, та спілкування з якими може приносити задоволення.

Контрольні питання

1. Що являє собою самоактуалізована особистість?
2. Дати змістовну характеристику Вашого рівня самоактуалізації
3. Визначити, за якими шкалами у Вас найвищі та найнижчі показники.

Проаналізувати одержаний результат.

4. Як виявляються якості, визначені Вами у шкалах різних сферах Вашого життя (в повсякденному спілкуванні, в процесі самовдосконалення, в різних сферах навчання та майбутньої професійної діяльності, в сімейному житті)?

5. Сформулювати шляхи і напрямки самовдосконалення з метою збільшення рівня самоактуалізації, проаналізувавши шкали, за якими у Вас найнижчі показники.

Завдання 2. (30 хв.)

Привести приклад особистостей, які мають високий і низький рівень особистісної зрілості. Аргументувати.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 9 ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ І ЇХ РОЗВИТОК

Мета: ознайомитись із засобами розвитку волі.

Завдання 1. (40 хв.)

Провести дискусію на тему «Чи існує свобода волі у людини?» привести аргументацію з допомогою психологічних і філософських теорій

Завдання 2. (20 хв.)

Презентувати приклади вольової поведінки у відомих людей, визначити засоби, якими вони розвивали вольові якості.

Завдання 3.

Спробувати вдома здійснити вольові тренування:

1. дивитись в 1 точку 2 хв.
2. Зробити ранкову зарядку
3. Організувати 1 день і слідувати йому
4. Втриматись від вживання їжі улюбленої протягом дня
5. Свій варіант. Проаналізувати труднощі, з якими зіткнулись у цьому процесі.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 10 МОТИВАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ

Мета: ознайомитись із засобами підвищення мотивації діяльності

Завдання 1. (20 хв.)

Визначити який тип підкріплення більш дієвий – заохочення або покарання. Наприклад, провести заучування 10 слів або інше завдання (іноземних) за правильну відповідь хвалити учасника або заохотити його балом за практичне, а у випадку негативного результату не помічати.

У другій серії навпаки, критикувати за найменшу помилку і не помічати позитиву.

В третій серії поєднати обидва види стимуляції. Проаналізувати ефективність кожного підходу і самопочуття учасників.

Завдання 2. (30 хв.)

Сформувати план стимулювання персоналу, якби ви були керівником.

Завдання 3. (30 хв.)

Привести приклади позитивної і негативної стимуляції вчителів, батьків або роботодавців. Розробити рекомендації щодо покращення ситуації.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 11 ЗМІНЕНІ СТАНИ СВІДОМОСТІ У РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ

Мета: ознайомитись з техніками покращення свого психоемоційного стану за допомогою впливу на несвідому сферу особистості.

Завдання 1. (20 хв.)

1. Розташуватися зручно і вибрати мету. Вона має бути позитивною та чіткою. Її можна записати чи намалювати.

2. Проговорити про себе фразу-навіювання. Щоб витіснити внутрішній діалог, сфокусуйтеся на диханні та повторюйте фразу: «Я хочу....» і підтримувати візуальний образ мети.
3. Витіснити внутрішній діалог і слухати тільки дихання.
4. Візуалізуємо бажаний образ.
5. Відтворюємо ключ для входу в самогіпноз – після того, як ви налаштуєтеся і виконуватимете всі попередні 4 кроки одночасно (утримувати образ, повторювати фразу-навіювання, слухати дихання і створювати вольовий намір) можете використовувати «ключ». Ключ - це ритуал або фраза, яку ви самі можете придумати, щоб швидко занурюватися у стан гіпнозу. Наприклад, зробити вдих, підняти палець, перехрестити руки тощо. у початківців входження в стан трансу займає 5-5 хвилин. Може загострюватися відчуття. І це відволікає, але за 1-2 тижні тренувань самоконтроль покращується.

Завдання 2.

Техніки самогіпнозу:

1. Фіксація уваги. Вибрати об'єкт і з мінімумом моргань дивитись на нього 5 хв. Уявіть, що ваша увага – це промінь. Якщо з'являються сторонні думки, їх потрібно гнати. Може з'явиться заціпеніння і захочеться заплющити очі. Можна повторити команду, що ви розслабляєтесь 7-10 разів. І тоді відчуєте розслаблення.
2. Фіксація уваги на диханні.
3. Розслаблення – потрібно концентруватися на тілесних відчуттях, уявляти тепло і важкість в кінцівках. Після завершення вправи проаналізувати свої відчуття. Що вийшло і що не вдалося зробити.

Завдання 3.

Далі потрібно подумки сконцентруватися на окремих частинах тіла.

Починаємо з голови, знімаємо напругу та за допомогою дихання розслабляємо м'язи голови. Концентруємо увагу на диханні, створюємо образ процесу дихання. Потім концентруємо увагу в області чола, знімаємо напругу.

Уявляємо собі, як розслабляються м'язи брів, повік, вух, губ, при цьому ритмічно та повільно дихаючи.

Далі зосереджуємо увагу на шії, плечах долонях.

Уявляємо, як знімається напруга у цих частинах тіла.

Далі концентруємо увагу на грудній клітці, серці, шлунку, кишечнику, печінці.

Уявляємо розслаблення всього тулуба, хребта, суглобів рук, ніг.

Ритмічно дихаючи, уявляємо собі як хвиля розслаблення, що рухається по всьому організму.

Подумки знімаємо контроль із тих частин, де ще залишилася напруженість.

Після зняття напруги потрібно ще десять хвилин побути у стані трансу, не допускаючи засинання.

Потім повільно закінчуємо вправу: відраховуємо в думках від 1 до 10 і починаємо повертатися до реального життя.

Повільно розплющуємо очі.

Вправа з самогіпнозу триває від 15 хвилин до півгодини. Виконується двічі протягом дня, вранці та ввечері. Це приклад простої вправи без навантажень. Від трансу до трансу людина занурюється дедалі глибше, дедалі менше побоюється гіпнозу, пізнає власні кінестетичні пункти цього стану, додатково це допомагає нам підтвердити мотивацію людини на психотерапевтичну роботу.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 12 МУЗИКОТЕРАПІЯ

Мета: ознайомитись і дослідити ефективність музики у питанні оптимізації емоційного стану.

Завдання 1. (40 хв)

Презентувати добірку улюблених музичних творів і проаналізувати, які стани вони у вас викликають.

Завдання 2. (40 хв.)

Прослухати добірку класичних музичних творів, проаналізувати, чи дійсно вони викликають стан розслаблення або бадьорості, як це говорить офіційна наука. Бажано робити самозвіт за допомогою шкалювання або кольорів.

Рекомендовані музичні твори:

Бах «Хроматична фантазія і фуга».

Стравінський «Весна священна».

Римський - Корсаков «Увертюра до опери «Пськовітянка».

Мусоргський «Ніч на Лисій горі».

Прокоф'єв «Танець лицарів з балету «Ромео і Джульєта».

Прокоф'єв – оркестрова картина «Льодове побоїще» з кантати «Олександр Невський» Прокоф'єв «Скіфська сюїта».

Чайковський – увертюри «Буривши», «Манфред», «Ромео і Джульєта», «1812 рік», Шоста симфонія, перша частина, розробка.

Бетховен – фінали сонат «Місячна», «Апассионата».

Бела Барток - фрагменти балетів «Дерев'яний принц», «Чорний мандарин».

Ріхард Штраус «Приватна битва».

Для зменшення почуття страху:

Шенберг – опера «Чекання».

Шостакович - фрагменти 6, 7, 8 симфоній.

Для підйому енергетики:

Оннегер «Пасифік 231».

Шуман «Токата».

Прокоф'єв – фінал Сонати для ф-але №7.

Б. Барток «Алегро барбаро».

Мендельсон – фінал концерту для скрипки.

Чайковський «Марш» з «Шостої симфонії».

Для ранкового пробудження:

Равель – сюїта «Дафніс і Хлоя», перша частина – «Світанок».

Мусоргський «Світанок на Москва-річці».

Глазунов – Сюїта з балету «Раймонда», антракт другої дії.

Дебюссі – Симфонічна поема «Море», перша частина.

Гріг «Ранок».

Уільямс «Лондонська симфонія».

Для подолання депресії, відчуття самоти і втоми:

Чайковський – перша симфонія «Зимові марення», перша частина.

Брамс «Трагічна увертюра», «Реквієм».

Гершвін «Колисанка Клари» з опери «Порги і Бесс».

Для уявних подорожей:

Дебюссі «Ноктюрн для оркестру, друга частина «Свята».

Лало «Іспанська симфонія».

Равель «Іспанська рапсодія».

Римський - Корсаков «Симфонічна сюїта «Шахерезада».

Чайковський «Італійське капричіо».

Музичні твори для створення бадьорого настрою, відчуття радості:

Бетховен «Восьма симфонія».

Россіні – увертюри до опер «Шовкові сходи» та «Сорока-злодійка».

Гендель – музика на воді «Алегро».

Музичні твори для полегшення розчарування і фрустрації:

Гендель - ораторія «Іуда Макковей».

Шуберт «Четверта трагічна симфонія».

Чайковський «Ромео і Джульєта».

Шуман – увертюра «Манфред».

Для подолання порушень сну і безсоння:

Бах «Гольберг – варіації».

Франк – симфонічна поема «Психея».

Равель «Місячне світло», концерт соль-мажор, друга частина.

Гершвін «Колисанка Клари» з опери «Порги і Бесс».

Дебюссі «Місячне світло».

Шимановський – «Мрія короля» з опери «Король Рогер».

КОЛЬОРОТЕРАПІЯ

Мета: ознайомитись із впливом кольорів на психіку людини

Завдання 1. (30 хв.)

Намалювати малюнок ахроматичними кольорами і розмалювати його, чи змінилось враження від нього. Які кольори були вибрані, проаналізувати

Завдання 2.(30 хв.)

Пройти тест Люшера онлайн. Використовувати посилання <https://onlinetestpad.com/ru/test/895-vosmicvetovoj-test-lyushera>

Проаналізувати отримані дані

Завдання 3. (20 хв.)

Проаналізувати, які кольори ви обираєте в побуті, чи може це бути пов'язане з вашими особистими якостями.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 14

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ

Мета: визначити домінуючі копінг-стратегії

Завдання 1.

Провести методику на визначення копінг-стратегій. За посиланням єст включає 50 позицій, кожна з яких являє собою опис дії в складній ситуації. Одна позиція відноситься до одного з 8 видів поведінки.

Людині пропонується уявити себе у скрутному становищі і вибрати по кожній позиції частоту її використання. Відповідям надається кілька балів.

Угруповання пунктів тесту виглядає так:

- Конфронтація - позиції: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- Дистанціювання - позиції: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
- Самоконтроль - позиції: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- Пошук соціальної підтримки - позиції: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- Прийняття відповідальності - позиції: 5, 19, 22, 42.
- Уникнення - позиції: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- Планування вирішення проблеми – позиції: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- Позитивна переоцінка - позиції: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Виявлення результатів та їх інтерпретація

Підрахунок та підсумовування балів завершують копінг тест Лазаруса. Інтерпретація є виявлення кількості балів з кожної стратегії та аналіз

результату. Чим більше балів набрав конкретний стиль поведінки, тим частіше він використовує його при виникненні труднощів.

За Крюковою результат обчислюється інакше:

1. Підрахунок балів з кожної стратегії поведінки.
2. Виявлення рівня важливості стратегії за формулою: набрана кількість балів / максимальний бал (рівний 18)*100. Допустимо тестований набрав 9 балів, тоді обчислення виглядає так: $9/18*100 = 50$. Число 50 відображає рівень використання стратегії.
3. Також можливе визначення загального рівня напруженості за загальним балом за тест:
 - 0-6 - слабка напруженість, людина ефективно діє у стресі;
 - 7-12 – середня напруженість;
 - 13-18 – високий рівень напруженості, людина важко адаптується у стрес.

Методика призначена визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Цей опитувальник вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінгу. Методика була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 році, адаптована Т. Л. Крюковою, Е. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвою у 2004 році.

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Дана методика спрямована на виявлення бажаних Вами способів поведінки у важких життєвих ситуаціях. Відзначте, будь ласка, поруч з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього обведіть цифру у відповідному стовпчику.

Ніколи - 0 балів

Рідко – 1 бал

Іноді – 2 бали

Часто - 3 бали.

ОПИНІВШИСЬ У СКРУТНІЙ СИТУАЦІЇ, Я...

1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі — на наступному кроці.
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне – робити хоч що-небудь.
3. Намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.
4. Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.
5. Критикував і картав себе.
6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.
7. Сподівався на диво.
8. Миритися з долею: буває, що мені не щастить.
9. Вів себе, як ніби нічого не сталося.
10. Намагався не показувати своїх почуттів.
11. Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.
12. Спав більше звичайного.
13. Зганяв свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.
14. Шукав співчуття і розуміння у кого-небудь.
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.
16. Намагався забути все це.
17. Звертався за допомогою до фахівців.
18. Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону.
19. Вибачався або намагався все залагодити.
20. Складав план дій.
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.
22. Розумів, що я сам викликав цю проблему.
23. Набирався досвіду в цій ситуації.
24. Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.
25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою,

курінням або ліками.

26. Ризикував відчайдушно.

27. Намагався діяти не занадто поспішно, — довіряючись першого пориву.

28. Знаходив нову віру в щось.

29. Знову відкривав для себе щось важливе.

30. Щось міняв так, що всі улаживалось.

31. В цілому уникав спілкування з людьми.

32. Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися.

33. Питав поради у родича або друга, якого поважав.

34. Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.

35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.

36. Говорив з кимось про те, що я відчуваю.

37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.

38. Зганяв це на інших людях.

39. Користувався минулим досвідом — мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації.

40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.

41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.

42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.

43. Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.

44. Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.

45. Щось змінював у собі.

46. Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.

47. Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.

48. Молився.

49. Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.

50. Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався наслідувати йому.

Ключ

- Конфронтаційний копінг — пункти: 2,3,13,21,26,37.
- Дистанціювання — пункти: 8,9,11,16,32,35.
- Самоконтроль — пункти: 6,10,27,34,44,49,50.
- Пошук соціальної підтримки — пункти: 4,14,17,24,33,36.
- Прийняття відповідальності — пункти: 5,19,22,42.
- Втеча-уникнення — пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.
- Планування вирішення проблеми — пункти: 1,20,30,39,40,43.
- Позитивна переоцінка — пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

0-6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптивне варіанті копинга;

7-12 – середній, адаптаційний патенциал особистості в прикордонному стані;

13-18 – висока напруженість копинга, свідчить про вираженої дезадаптації.

Завдання 2.

Розробити рекомендації зі зміни негативних копінг-стратегій.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

З ДИСЦИПЛІНИ «СУЧАСНІ ЛЮДИНОЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ»

Види робіт, що демонструють здобуті здобувачем вищої освіти результати навчання	Критерії оцінювання
Розв'язання завдань 1-6	<p>Максимальний бал – 5 балів.</p> <p>Ієрархія отримання балів передбачає чотири рівні:</p> <p>Високий (5 балів): завдання виконано вірно, містить логічну послідовність дій, при рішенні застосовано методичний інструментарій (формули, алгоритм рішення), зроблено логічні висновки.</p> <p>Середній (4 бали): завдання виконано частково вірно, містить логічну послідовність дій, при рішенні частково застосовано методичний інструментарій (формули, алгоритм рішення), є висновки.</p> <p>Достатній (3 бали): завдання виконано із помилками, розрахунки є епізодичними, при рішенні не застосовано методичний інструментарій (формули, алгоритм рішення), висновки відсутні.</p> <p>Низький (від 0 до 2 балів): завдання виконано невірно, розрахунки є епізодичними, відсутній методичний інструментарій (формули, алгоритм рішення), сумнівні висновки.</p>
Аналіз ситуацій ситуацій 1-2	<p>Максимальний бал – 5 балів.</p> <p>Ієрархія отримання балів передбачає чотири рівні:</p> <p>Високий (5 балів): ситуацію проаналізовано вірно, аналіз містить логічну послідовність дій, застосовано методичний інструментарій (моделі, закони, теорії), зроблено логічні висновки.</p> <p>Середній (4 бали): ситуацію проаналізовано частково вірно, аналіз містить логічну послідовність дій, при рішенні частково застосовано методичний інструментарій (моделі, закони, теорії), є висновки.</p> <p>Достатній (3 бали): ситуацію проаналізовано із помилками, міркування є епізодичними, при аналізі не застосовано методичний інструментарій (моделі, закони, теорії), висновки відсутні.</p> <p>Низький (від 0 до 2 балів): ситуацію проаналізовано невірно, міркування є епізодичними, відсутній методичний інструментарій (моделі, закони, теорії), сумнівні висновки.</p>
Тренінги	<p>Максимальний бал за участь – 5 балів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - інформативна місткість, повнота виступів – 2 бали; - вільна орієнтація у матеріалі – 2 бали; - активність – 1 бал.

Рольові ділові ігри	<p>Максимальний бал за відмінне виконання – 5 балів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - інформативна місткість, повнота виступів – 1 бали; - вільна орієнтація у матеріалі – 1 бали; - якість представлення результатів (чіткість, логічність, уміння виділити головне) – 1 бал; - активність – 1 бал; - оригінальність, креативність та інноваційність підходу – 1 бал. 																
Проходження дистанційних курсів на навчальній платформі Prometheus 1-6	<p>Максимальний бал за відмінне проходження курсу – 10 балів:</p> <p>Проходження підсумкового тесту (% визначається на платформі Prometheus):</p> <ul style="list-style-type: none"> 100% - 10 б. 90% - 9 б. 80% - 8 б. 70% - 7 б. 60% - 6 б. 50% - 5 б. 40% - 4 б. 30% - 3 б. 20% - 2 б. 10% - 1 б. 																
Модуль	<p>Максимальна кількість балів – 10 балів</p> <p>0,5 балів за кожен вірну відповідь (20 тестових завдань x 0,5 балів = 10 балів)</p>																
Презентація власної траєкторії побудови гармонійного розвитку людини “Проблематика людинозбережувальних технологій та їх застосування в соціумі”	<p>Максимальна кількість балів – 10 балів</p> <table border="1" data-bbox="603 1182 1453 2040"> <thead> <tr> <th data-bbox="603 1182 815 1279">Критерії оцінювання презентації</th> <th data-bbox="815 1182 1027 1279">0-5 балів</th> <th data-bbox="1027 1182 1240 1279">6-9 балів</th> <th data-bbox="1240 1182 1453 1279">10 балів</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="603 1357 815 1581">Відповідність матеріалу тематиці проєкту</td> <td data-bbox="815 1357 1027 1581">Містить близький за тематикою матеріал але не несе важливої інформативної функції</td> <td data-bbox="1027 1357 1240 1581">Загалом відповідає тематиці проєкту і є досить інформативним</td> <td data-bbox="1240 1357 1453 1581">Точно відповідає тематиці, містить дуже важливу інформацію</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 1603 815 1727">Структурованість інформації</td> <td data-bbox="815 1603 1027 1727">Важко вловити структуру подання інформації</td> <td data-bbox="1027 1603 1240 1727">Прослідковується певна структура в розміщенні інформації</td> <td data-bbox="1240 1603 1453 1727">Має чітку, логічно вибудовану структуру</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 1805 815 1928">Використання графіків, таблиць, діаграм</td> <td data-bbox="815 1805 1027 1928">Графіки, таблиці і діаграми відсутні</td> <td data-bbox="1027 1805 1240 2040">Графіки, таблиці і діаграми представлені в роботі, але суттєво доповнюють змісту</td> <td data-bbox="1240 1805 1453 2040">Графіки, таблиці і діаграми відповідають змісту та розкривають його сутність</td> </tr> </tbody> </table>	Критерії оцінювання презентації	0-5 балів	6-9 балів	10 балів	Відповідність матеріалу тематиці проєкту	Містить близький за тематикою матеріал але не несе важливої інформативної функції	Загалом відповідає тематиці проєкту і є досить інформативним	Точно відповідає тематиці, містить дуже важливу інформацію	Структурованість інформації	Важко вловити структуру подання інформації	Прослідковується певна структура в розміщенні інформації	Має чітку, логічно вибудовану структуру	Використання графіків, таблиць, діаграм	Графіки, таблиці і діаграми відсутні	Графіки, таблиці і діаграми представлені в роботі, але суттєво доповнюють змісту	Графіки, таблиці і діаграми відповідають змісту та розкривають його сутність
Критерії оцінювання презентації	0-5 балів	6-9 балів	10 балів														
Відповідність матеріалу тематиці проєкту	Містить близький за тематикою матеріал але не несе важливої інформативної функції	Загалом відповідає тематиці проєкту і є досить інформативним	Точно відповідає тематиці, містить дуже важливу інформацію														
Структурованість інформації	Важко вловити структуру подання інформації	Прослідковується певна структура в розміщенні інформації	Має чітку, логічно вибудовану структуру														
Використання графіків, таблиць, діаграм	Графіки, таблиці і діаграми відсутні	Графіки, таблиці і діаграми представлені в роботі, але суттєво доповнюють змісту	Графіки, таблиці і діаграми відповідають змісту та розкривають його сутність														

	<p>Наявність посилань на використані інформаційні джерела</p> <p>«Читаємість» тексту, наочність.</p> <p>Відповідність дизайну змісту роботи, єдність стилю в оформленні різних частин презентації</p> <p>Уміння і навички використовувати комп'ютерні технології (Використання спецефектів, анімацій, звуків, графіки)</p>	<p>Немає посилань на використані джерела</p> <p>Естетичний вигляд (відсутня чітка структура розміщення інформації, недоречна графіка оформлення)</p> <p>Дизайн зовсім не відповідає тематиці проекту, а інколи навіть іде всупереч загальному змісту</p> <p>Низький (початковий) рівень використання різноманітних можливостей комп'ютерних технологій</p>	<p>Не повністю представлені інформаційні джерела або не всі правильно оформлені</p> <p>Естетичний вигляд децю псує недостатньо чітка структура розміщення інформації, не зовсім доречна графіка оформлення</p> <p>Дизайн не суперечить загальному змісту проекту</p> <p>Робота дає висновок про середній рівень умінь і навичок використання комп'ютерних технологій учнями</p>	<p>Оформлення посилань на інформаційні джерела цілком правильні, вичерпні</p> <p>Чітка побудова сторінок. Розмір тексту легко сприймається</p> <p>Гармонійне поєднання дизайнерських знахідок з ідеєю проекту</p> <p>Робота є прикладом високого рівня володіння комп'ютерними технологіями.</p>
--	--	--	---	--

Схема оцінювання результатів навчальних досягнень

Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за бальною шкалою, що використовується в університеті	Оцінка за національною шкалою
A	100-90	5 (відмінно)
B	82-89	4 (добре)
C	75-81	4 (добре)
D	67-74	3 (задовільно)
E	60-66	3 (задовільно)
FX	0-59	2 (незадовільно)

Політика щодо дедлайнів та перескладання.

Завдання для самостійної роботи з кожної теми виконуються протягом тижня до наступного практичного завдання, за невчасне виконання кількість балів зменшується.

Здобувачі, які навчаються за індивідуальним графіком повинні здавати завдання відповідно до узгодженого графіку очно, або за допомогою Microsoft Teams, Outlook, Moodle.

Виконання завдання із порушенням дедлайну без поважних причин зменшує оцінку з теми на 25 % за кожен повний тиждень затримки.

ПРИКЛАДИ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ