

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ**  
**УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Г. КОРОЛЕНКА**

*Факультет психології і соціальної роботи*

*Кафедра кризової психології*

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**  
**ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ**  
**ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ»**  
для студентів спеціальності  
**053«Психологія»**



**Полтава 2024**

УДК 169. 9: 61 (072.8)

М 54

**Рибалка О.Я. Психологія здоров'я та психологічного благополуччя**  
**Методичні вказівки до практичних занять для студентів освітньо-**  
**кваліфікаційного рівня магістр, спеціальності 053 «Психологія». Укл.**  
**О.Я.Рибалка. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024. 52 с.**

*Укладач:*

**Рибалка Олена Яківна**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

*Рецензенти:*

**Яланська Світлана Павлівна**, доктор психологічних наук, професор кафедри кризової психології, декан факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

**Довга Тетяна Яківна**, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри дошкільної та початкової освіти Центральноукраїнського державного університету ім. В.Винниченка

У методичних вказівках подано розробки практичних занять до навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та психологічного благополуччя», питання для самоконтролю, практичні завдання, завдання модульного та підсумкового контролю результатів навчання студентів, критерії оцінювання сформованих компетентностей.

Методичні вказівки призначені для здобувачів закладів вищої освіти, які вивчають курс «Психологія здоров'я та психологічного благополуччя».

Затверджено  
вченою радою Полтавського  
національного педагогічного  
університету імені В. Г. Короленка  
від 23.04.2024 р., протокол № 13

© Рибалка О.Я., 2024  
© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
ЗАГАЛЬНІ ВКАЗІВКИ	5
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.	9
Практичне заняття № 1 Тема. Базові визначення стану здоров'я.	9
Практичні заняття № 2-3 Тема. Методи досліджень у психології здоров'я.	14
Практичне заняття № 4 Тема. Складові частини здорового способу життя.	19
Практичне заняття № 5 Тема. Методика дослідження емоційно-особистісних особливостей.	21
Практичні заняття № 6-7 Тема. Профлактика стресових станів.	24
Практичне заняття № 8 Тема. Оздоровчі фізичні навантаження та їх вплив на здоров'я.	31
Практичне заняття № 9 Тема. Основні засоби збереження здоров'я людини.	34
Практичне заняття № 10 Психодіагностика стану здоров'я особистості.	37
МОДУЛЬНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА Варіант 1	42
МОДУЛЬНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА Варіант 2	45
ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ. Питання для складання екзамену з навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та психологічного благополуччя»	48
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	50

## ПЕРЕДМОВА

Курс «Психологія здоров'я та психологічного благополуччя» орієнтує студента на розуміння механізмів та закономірностей збереження і зміцнення психічного здоров'я особистості, уміння визначати потенційні можливості й резерви здоров'я людини, сприяє підвищенню рівня професійних компетентностей здобувачів.

Для ефективного засвоєння курсу «Психологія здоров'я та психологічного благополуччя» необхідне чітке структурування навчального матеріалу та його логічно-послідовний виклад. У процесі підготовки методичних вказівок ми спиралися на робочу програму й керувалися таким принципом: сприяти свідомому творчому засвоєнню студентами важливості знань основ психології здоров'я і вміння використовувати їх на практиці.

Мета навчальної дисципліни полягає в підготовці фахівців які володіють засобами та методами збереження і зміцнення психічного здоров'я; здатних розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми стосовно збереження і зміцнення психічного здоров'я.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти повинні: знати основні шляхи збереження і зміцнення психічного здоров'я людини в сучасних умовах; профілактику стресових станів та порушень стану психічного здоров'я; вміти зробити самоаналіз здоров'я; розуміти особливості людини як суб'єкта психічної діяльності, умови, що сприяють покращенню стану психічного здоров'я.

## ЗАГАЛЬНІ ВКАЗІВКИ

Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та психологічного благополуччя» розроблені для студентів спеціальності 053 «Психологія».

У методичних вказівках подано практичні завдання, виконання яких передбачено під час проведення практичних занять із дисципліни «Психологія здоров'я та психологічного благополуччя», представлено їх опис та хід виконання. Розміщено питання для підсумкового контролю.

Структура методичних вказівок включає передмову, загальні вказівки до виконання практичних завдань, розробки практичних занять, тестові завдання, питання для підсумкового контролю та список рекомендованої літератури.

Представлені у методичних вказівках практичні заняття із дисципліни «Психологія здоров'я та психологічного благополуччя», мають чітко визначену структуру. Кожне практичне заняття містить сформульовану мету, перелік основних понять і термінів, які студент має засвоїти та вільно володіти ними, питання для самоконтролю, практичні завдання та перелік рекомендованої літератури.

Кожне практичне заняття включає теоретичну та практичну частини. Теоретична частина містить перелік основних питань теми, які подано до обговорення на занятті. Практична частина занять містить практичні завдання та завдання для самостійної роботи студентів.

Методами навчання на практичних заняттях з психології є словесні (розповідь, бесіда), наочні (демонстрація, ілюстрація), практичні (вправи, розв'язування навчально – практичних задач, виконання творчих завдань, використання методик, тощо).

Під час практичних занять із дисципліни «Психологія здоров'я та психологічного благополуччя» здійснюються такі види контролю, як поточний, модульний та підсумковий.

*Поточний* контроль здійснюється на практичних заняттях шляхом опитування або письмових завдань, під час перевірки самостійної роботи, тестування. Вибір конкретних форм і методів поточного контролю знань студентів доводиться до їхнього відома на першому практичному занятті.

*Модульний* контроль передбачає перевірку знань студентів з певної частини матеріалу та здатності до інтегрованого відображення ними знань з різних тем, що входять до складу змістового модуля. Модульний контроль реалізується шляхом проведення спеціальних контрольних заходів (у формі тестування), проводиться наприкінці кожного змістового модулю на практичному занятті.

*Підсумковий* контроль передбачає, з одного боку, обрахування балів, отриманих студентом з усіх видів робіт протягом семестру, а з іншого – проведення екзамену з дисципліни «Психологія здоров'я та психологічного благополуччя» відповідно до заздалегідь складених питань, з якими студенти попередньо ознайомлюються. На основі цього студент отримує загальну

оцінку з навчальної дисципліни.

Готуючись до практичних занять, студент має ознайомитися зі змістом практичної роботи, підготуватися до обговорення теоретичних питань та виконання завдань практичної частини.

### **Оцінювання та контрольні заходи**

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

- 1) відповіді та доповнення відповідей інших студентів у процесі дискусії на практичних заняттях, виконання практичних завдань;
- 2) написання модульних контрольних робіт.

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

#### ***1. Робота на практичних заняттях:***

Максимальна кількість балів складає 60 (максимальна кількість балів на 1 занятті – 5):

### **Критерії оцінювання знань студентів на практичному занятті**

<b>Оцінка</b>	<b>Критерій оцінювання</b>
<b>Відмінно (5 б.)</b>	Завдання практичного заняття виконано у повному обсязі. Студент продемонстрував глибокі, системні теоретичні та практичні знання, чітко формулює основні напрями курсу використовуючи психологічну термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Робота оформлена грамотно, завдання розкриті повністю, аргументовано та послідовно.
<b>Добре (4 б.)</b>	Завдання практичного заняття виконано у повному обсязі. Студент продемонстрував знання базового матеріалу, володіння термінологією, але не вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми, не поєднує надану інформацію з іншими психологічними знаннями та навичками. Робота оформлена грамотно, завдання розкриті без прикладів та уточнень.
<b>Задовільно (3 б.)</b>	Завдання практичного заняття виконано у повному обсязі. Студент продемонстрував знання програмного матеріалу з теми, оперує базовими

	категоріями, термінами, проте логіка викладу порушена, допускаються неточності та спрощення у визначенні понять, написанні висновків. Робота має граматичні та стилістичні огріхи.
<b>Незадовільно (2 б)</b>	Завдання практичного заняття виконано не у повному обсязі. Студент орієнтується в основних питання практичного заняття, але його знання мають поверховий характер. Достатній понятійний апарат не сформовано, наявні значні прогалини в теоретичній та практичній підготовці, ключові питання пояснюються на побутовому рівні. Робота оформлена з численними граматичними та стилістичними огріхами.
<b>Незадовільно (1 б.)</b>	Завдання практичного заняття виконано без дотримання вимог та не у повному обсязі. Студент має фрагментарні знання з теми практичного заняття, не володіє термінологією, не вміє послідовно викласти програмний матеріал. Робота оформлена з численними граматичними та стилістичними огріхами.

Належна підготовка студента до практичного заняття займатиме в середньому 1-1,5 години.

Викладач оцінює роботу студента на кожному практичному занятті, але конкретна підсумкова кількість балів за роботу на практичних заняттях виставляється викладачем на десятому практичному занятті. Результати навчання повідомляються студенту на занятті чи в особистому електронному форматі.

## **2. Виконання модульної контрольної роботи**

*На 10 практичному занятті студенти виконують модульну контрольну роботу 1, тривалість МКР – 30 хвилин.* Модульна контрольна робота включає 20 тестових питань, кожне питання містить 4 варіанти відповіді, серед яких правильною може бути одна, або декілька. Завдання студента – уважно прочитати питання та варіанти відповідей, обрати вірні варіанти відповіді (правильні на думку студента) та позначити його у будь-який зручний спосіб.

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

встановленими університетом.

Максимальна кількість балів складає 20 (максимальна кількість балів за 1 тестове завдання – 1):

Тестове завдання виконане правильно (кожне з 20) 1

Тестове завдання виконане не правильно (кожне з 20) 0

Умови допуску до семестрового контролю: студенти, які не виконали всіх передбачених робочою програмою завдань не допускаються до екзамену.

### **Семестровий контроль:**

Студенти, які набрали протягом семестру менше 60 балів, але виконали умови допуску допускаються до екзамену.

Екзамен складається зі 40 тестових завдань, що відображають зміст дисципліни та виконується письмово.

Екзамен проводиться за допомогою гугл-тестів, доступ до екзамену надається студентам лише під час проведення екзамену. Тривалість екзамену – 80 хвилин. Екзамен включає 40 тестових питань, кожне питання містить 4 варіанти відповіді, серед яких правильною є лише одна. Задача студента – уважно прочитати питання та варіанти відповідей, обрати один варіант відповіді (правильний на думку студента) та позначити його у будь-який зручний спосіб.

Максимальна кількість балів складає 40 (максимальна кількість балів за 1 тестове завдання – 1):

Тестове завдання виконане правильно (кожне з 40) 1

Тестове завдання виконане не правильно (кожне з 40) 0

Таблиця відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

Сума балів за всі види навчальної діяльності за 100-бальною шкалою	Форма семестрового контролю <i>екзамен</i>	Форма семестрового контролю <i>залік</i>
	Значення оцінки	Значення оцінки
<b>90 – 100</b>	відмінно	зараховано
<b>75-89</b>	добре	
<b>60-74</b>	задовільно	
<b>35-59</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
<b>0-34</b>	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни



## Змістовий модуль 1. Психологічне забезпечення здоров'я людини.

### Практичне заняття №1

#### Тема. Базові визначення стану здоров'я.

*Мета:* засвоїти предмет, завдання, категорії навчальної дисципліни.

**Основні поняття і терміни:** здоров'я, життя, чинники здоров'я, компоненти здоров'я (соматичне, фізичне, психічне духовне).

#### Питання для самоконтролю:

1. Психологія здоров'я як навчальна дисципліна.
2. Об'єкт, предмет і основні завдання психології здоров'я.
3. Складові здоров'я людини.
4. Чинники, які впливають на здоров'я.

#### Практичні завдання

*Завдання 1. Визначити рівень здоров'я людини за показниками маси тіла, тесту Купера, працездатності і захворюваності.*

Критерії	Рівень вираженості	Бали
Маса тіла	- ідеальна (відхилення не більше 5%)	0
	- перевищення на 5-25%	1
	- перевищення більше 25%	2
Тест Купера	- відмінно, або добре, тренується систематично	0
	- задовільно, тренується не систематично	1
	- незадовільно, не тренується	2
Працездатність, захворюваність, загартованість	- активний, працездатний (професійно), немає порушень сну, рідко хворіє стійкий до холоду;	0
	- працездатність задовільна, періодично хворіє, стійкість до холоду помірна;	1
	- працездатність погана, часто хворіє, до холоду не стійкий.	2

Запропонована схема кількісної оцінки рівня здоров'я виділяє три рівні. При першому рівні здоров'я (не більше одного балу) людина не потребує спеціальних рекомендацій. Їй належить підтримувати своє здоров'я на тому ж рівні. При другому рівні здоров'я (2-3 бали) необхідно змінити спосіб життя. При третьому рівні (3 бали і більше) доцільно провести поглиблене медичне обстеження і отримати відповідні рекомендації.

## *Завдання 2. Самодіагностика захворювань на ранній стадії.*

Нерідко буває, що захворювання людини протікає у прихованій формі, через що вона певний час не відчуває проблем і вважає себе здоровою. Виявленню захворювань сприяють періодичні обстеження в медичних установах. За належної підготовки ефективною може бути і самодіагностика за зовнішніми ознаками тіла людини щодо схильності до захворювання. Для цього людині необхідний певний обсяг знань про анатомо-фізіологічні функції органів людського організму.

**Діагностування за пульсом.** Для цього необхідно три пальці, крім великого і мізинця, однієї руки покласти на зап'ястя іншої (на ділянці великого пальця) і натиснути. Пульс здорової людини має бути рівним, ритмічним, добре відчутним, без зупинок та інших змін. Якщо протягом 1-2 хв. Він прискорюється, уповільнюється, слабне або стає напруженим – потрібно обстежитися у медичному закладі. Частий пульс (більше 90 уд./хв. у стані спокою) свідчить про можливі порушення в організмі: запальне захворювання, підвищення температури тіла, малокрів'я, підвищену активність щитовидної залози. Якщо пульс менше 50 уд./хв. у стані спокою, можливе захворювання серця, знижена активність щитовидної залози, порушений обмін речовин. Пульс, який погано проявляється, може сигналізувати про накопичення продуктів розпаду та отруйних речовин; слабо наповнений, швидкий, такий, що зникає при фізичному навантаженні – про інтоксикацію організму залишками розкладу білків тваринного походження.

**Діагностування за нальотом на язичку.** Спостереження за станом язика дає змогу отримати інформацію про функціонування органів і систем організму. У здорової людини язик вологий, завжди рожевуватий, а наліт – тонкий, білий.

Зміна зовнішнього виду язика свідчить про певні порушення в організмі: сіруватий – свідчить про порушення секреторної функції шлунка; чорний – про нестачу вітамінів або передозування наркотиків; жовтий – про негативний стан печінки і жовчовивідних шляхів; коричневий – про порушення роботи кишечника; яскраво-червоний – про індивідуальне несприйняття деяких продуктів харчування і ліків (якщо плями зберігаються більше 10 днів, необхідно звернутися до лікаря). Гладеньким, наче «полірованим», язик стає при захворюванні печінки; сухим – при лихоманці, грипі (довготривала сухість може бути ознакою діабету). Поява на язичку тріщин свідчить про порушення роботи шлунково-кишкового тракту. Відбиток зубів на ньому вранці або після сну інформує про симптоми перевтоми і нервових перевантажень. Товстий шар білого чи жовтуватого-коричневого нальоту фіксує ослаблення захисних сил організму або захворювання шлунково-кишкового тракту. Обкладений дрібними мілкими ранками язик за відсутності апетиту може сигналізувати про запалення чи

виразкове захворювання дванадцятипалої кишки. Якщо ці симптоми супроводжуються нічними болями, а також наявні протягом 2-3 годин після їжі, необхідно терміново звертатися до лікаря.

**Діагностування по сечі.** Лабораторний аналіз сечі є важливим для загальної діагностики організму, яку здійснюють за такими параметрами:

	Норма	Відхилення
1. Реакція сечі	кисла	лужна
2. Питома вага	1.018 і більше	менше 1.018
3. Білок	відсутність	наявність
4. Цукор	відсутність	наявність
5. Еритроцити	відсутність	наявність

Особам, яким необхідно здати сечу для лабораторних досліджень, ввечері не рекомендується споживати продукти, здатні вплинути на її забарвлення. Крім того, слід мати на увазі, що до півночі сеча виділяється внаслідок засвоєння продуктів харчування, а після ночі – внаслідок хвороби.

Сеча здорової людини має світло-жовтий колір, різкий запах, осад випадає рівномірно, піна покриває всю поверхню рідини, пара починає щезати від стінок посудини.

Про наявність захворювань і необхідність звернутися до лікаря сигналізують, як правило, такі її зовнішні ознаки:

Колір	жовтий;  сірий;  червоний;	несприятливі зміни у функціях печінки і жовчного міхура; накопичення в організмі слизу; захворювання крові
Запах	густий, неприємний; відсутній; запах їжі;	сильний запальний процес; порушення обміну речовин; неперетравлення їжі в організмі;
Піна	мілка, жовта, швидко щезає; червона; подібна до слини;	захворювання печінки і жочовивідних шляхів; захворювання крові; несприятливі зміни слизової оболонки шлунка;
Осад	подібний на жмут шерсті у воді; подібний на хмари; подібний на гній;  подібний на пісок;	захворювання крові і печінки; захворювання легень; накопичення гною в організмі; захворювання нирок.

**Діагностування по мозолях на ногах.** Мозолі на ногах від незручного

взуття щезають після його зміни, а ті, що виникають від захворювання внутрішніх органів, не щезають доти, поки не буде усунена причина – порушення або перевантаження у роботі певного органу. Залежно від розташування мозолів необхідно перевірити функціонування відповідних органів:

1. Тріщини на підковках підошви сигналізують про порушення роботи кишечника.
2. Жорстка мозольна підковка по краях п'ят вказує на несприятливі зміни у суглобах.
3. Мозольні підковки з'являються на зовнішньому краю лівої або правої ступні при захворюваннях хребта.
4. Мозольна підковка, що від п'яти продовжується на внутрішню частину підошви, з'являється при порушенні роботи кишечника.
5. Мозоль на підошві під мизинцем правої ноги вказує на порушення функціонування печінки, лівої ноги – на несприятливі зміни у роботі серця.
6. Мозоль на підошві навпроти чотирьох пальців, без великого, свідчить про нервові перевантаження і виснаження організму.
7. Мозоль або загрубіла шкірка на зовнішніх краях великих пальців ніг указують на порушений обмін речовин і збій у роботі щитовидної залози.

Їх наявність тривалий час свідчить про необхідність консультації у лікаря, зміни способу життя. Косметолог за таких обставин мало чим може допомогти.

**Діагностування по нігтях.** З цією метою звертають увагу на форму, структуру, колір і щільність. Нормально розвинений ніготь пальців рук чи ніг займає половину верхньої фаланги і має довжину 12-13 мм. поверхня нігтя має бути гладка, без заглиблень, точок, складок, рівномірно рожевого забарвлення, слабо глянцева. Западинка у точці найбільшої ширини становить п'яту частину всього нігтя. Відсутність або надто збільшена западинка характеризує нервозність особи. Ніготь нормальної форми свідчить, що людина здорова; ламкі жолобки на ньому – про вапняні відкладення; обгризений про неврози, гастрити, статеві дисфункції у жінок; «білі плями», м'якість, ламкість – про нестачу в організмі кальцію; блакитний відтінок – про серцеву недостатність, хронічні захворювання легень, а в дітей – вроджені захворювання серця; бліді нігті – про малокрів'я і хвороби кісткового мозку.

**Діагностування за іншими ознаками.** Самодіагностику за певної підготовки можна проводити за іншими ознаками, які характеризують стан окремих органів і вказують на захворювання організму. Про наявність проблем із здоров'ям і необхідність звернутися до лікаря можуть свідчити:

1. Темні кола під очима: про збої в роботі нирок і серця.
2. Червоні проділки на білках очей: виснаження нервової системи, фізична і розумова втома.
3. Розтягнута нижня губа: погіршення роботи кишечника.
4. Вертикальна зморшка між бровами: напружена діяльність печінки.

5. Випадання волосся з лобної частини голови: надмірне вживання цукру, солодких напоїв, чаю і кави.
6. Хропіння вночі: атеросклероз, центральне ожиріння (основна маса жирової тканини заходиться в області живота і грудної клітки при худих руках і ногах).
7. Безпричинні тривоги і страх: захворювання серця.
8. Пори на лобі, почервоніння пахв і під очима: погане кровопостачання м'язів серця.
9. Червоний колір сечі після вживання соку буряка: порушення протиракового захисту кишечника.
10. Поява жировиків (ліпомів) на тілі: поліроз товстої кишки.
11. Товста шия, подвійне підборіддя, одулі щоки: накопичення отрути в організмі і погане травлення.
12. Буре і червоне забарвлення шії: запалення черевної порожнини.
13. Висячі родимки: наявність поліпів в середині організму.
14. Втрата апетиту: настає вітамінів групи В, серцеві захворювання, проблеми зі шлунком, кишечником, нирками.
15. Спрага (при частому прояві): ознака діабету.
16. Тріщинки в куточках роту: нестача в організмі заліза.
17. Ламкі нігті на руках і ногах: захворювання щитовидної залози або легенів.
18. Втрата ваги тіла, не пов'язана із застосуванням засобів схуднення: можливий інфаркт, порушення обміну речовин (жовтизна); захворювання серця або рак легень (синюшність шкіри і губ).
19. Кашель більше 2-3 тижнів: хронічний бронхіт, астма, захворювання серця.
20. Запах з рота: захворювання шлунка, порушення обміну речовин або діабет.
21. Шум у вухах: звуження судин, високий тиск, шийний остехондроз.
22. Кровотеча з ясен: пародонтоз, дефіцит вітамінів С і Р.
23. Мішки в області повік: порушення у функціонуванні серцево-судинної системи, погана робота нирок, алергія, ендокринні захворювання.
24. Біль в животі в області пупка, що віддає у нижню частину, з лихоманкою, блюванням виникає при апендициті. Щоб не допустити перитоніту (запалення черевної порожнини) потрібна негайна медична допомога.

Володіння знаннями, методикою і навичками самодіагностики захворювань сприяє пізнанню індивідуального стану організму, попередженню захворювань, забезпеченню оптимального функціонування окремих органів і систем та покращення стану психічного здоров'я.

Однак уміння використовувати прийоми самодіагностики аж ніяк не означає, що варто вдаватися до самолікування. Виявлення хоча б однієї з вказаних вище ознак захворювання є сигналом про необхідність проконсультувати у досвідченого спеціаліста пройти ґрунтовне обстеження організму. Це буде запорукою виявлення захворювання на ранній стадії.

### **Завдання самостійної роботи:**

1. Самостійно опрацювати питання для самостійного вивчення.
2. Скласти схематичну структуру змісту питань для самостійного вивчення.

### **Питання для самостійного вивчення:**

1. Значення здоров'я для повноцінного життя і професійного зростання
2. Вплив різних чинників навколишнього середовища на життя і здоров'я людини .

### **Інформаційні ресурси:**

1. Атаманчук Н.М. Психологічна підтримка дітей та молоді в складних життєвих обставинах: ресурс арт-практик. «Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. Матеріалів XXXVI Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 31 жовтня 2022 р. Переяслав, 2022. Вип. 36. С.88-93.
2. Бобрицька В.І., Гриньова М.В та ін. Валеологія. Навч. посібник / За ред. В.І. Бобрицької. Полтава, 1999, 384 с.
3. Мішустіна В. С. Навколишнє середовище, як фактор впливу на здоров'я людини. *Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., (Полтава, 22-23 жовт. 2020 р.) / за заг. ред. С. В. Пилипенка ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, Київ. нац. ун-т імені Тараса Шевченка, Київ. нац. мед. ун-т імені О. О. Богомольца [та ін.]. Полтава, 2020. С. 152–153.
4. Рибалка О.Я., Атаманчук Н.М. Психологічні основи здорового способу життя. Навчально-методичний посібник для студентів денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр Навчальний посібник для ЗВО (з грифом Вченої ради). Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2023. 104 с.

### **Практичні заняття №2-3**

#### **Тема. Методи досліджень у психології здоров'я.**

*Мета:* оволодіти основними методами дослідження у психології здоров'я.

**Основні поняття і терміни:** компоненти здоров'я (соматичне, фізичне, психічне духовне), рівні здоров'я, психологія здоров'я, психологічне здоров'я, методи.

#### **Питання для самоконтролю:**

1. Компоненти здоров'я.
2. Основні завдання психології здоров'я.
3. Основні методи психологічних досліджень.

## Практичні завдання

### *Завдання 1. Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості.*

Постарайтеся щиро відповісти на запропоновані питання. Відповідь так оцінюється трьома балами, відповідь -ніл – 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 відомі 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 живе.
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 умієте 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 робити.
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 заживе 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.

**Завдання 2.** *Методика дослідження впевненості на усвідомлюваному рівні.*

За основу конструювання методики виявлення принципів поведінки й дій особистості була взята методика Д. Ковача, у якій одні судження носять більш рішучий та впевнений принцип або підхід, інші – невпевнений і нерішучий. Обираючи один із способів рішення, досліджувані набирають відповідну кількість балів. Упевненість залежить від рішучості так само, як рішучість від упевненості, а невпевнена у собі людина недовірлива і має безліч упереджень.

Ситуації та принципи їх розв'язання, які пропонуються досліджуваним:



1. а) я не зміг би вчитися на відмінно, навіть якби й організував себе;  
б) мені здається, що я зміг би вчитися на відмінно, якби організував себе.
2. а) я відчуваю себе повним здоров'я і знаю, що стан організму не підведе мене в досягненні високих результатів;  
б) іноді з'являється думка, що організм може підвести мене в досягненні високих результатів, але я проганяю цю думку і від неї не залишається й сліду.
3. а) є мрія, але вона поки що не оформилася в конкретну мету;  
б) є мрія, але це, точніше, не мрія, а реальна мета.
4. а) судження про суперечливу дію або вчинок людини повинне бути всебічним, таким, що стосується всіх елементів її поведінки;  
б) судження про суперечливу дію або вчинок людини має бути визначеним і чітким за своєю суттю.
5. а) коли я занедужую, іноді не приймаю ліків, тому що вважаю, що кожен ліки супроводжуються несприятливим впливом на організм;  
б) хоча я знаю про побічний вплив кожних ліків, проте завжди їх приймаю;
6. а) прагнення досягти чогось залежить від тривалої і ґрунтовної праці;  
б) прагнення до досягнення має бути справою кожного дня.
7. а) моя діяльність у майбутньому буде успішною і плідною;  
б) можливо, у майбутньому моя діяльність буде і успішною, і плідною.
8. а) мені здається, що іноді я виявляю деяку поміркованість;  
б) я не маю такого прояву.
9. а) я відчуваю, що мені вдається досягти своєї мети;  
б) не відчуваю – обставини і життя покажуть.
10. а) мій виступ перед групою людей супроводжується внутрішньою боротьбою, іноді – муками;  
б) виступ перед великою кількістю людей не становить особливих труднощів.
11. а) змінити програму, засоби й методи підготовки зовсім не складно, аби це все мало раціональне зерно;  
б) думаю, що зміна програми, засобів і методів підготовки – відповідальна справа: треба переоцінити й переосмислити наявні уявлення.
12. а) ті, хто займається подібною діяльністю, повинні мати такий самий погляд на підготовку, як і я;  
б) я думаю, що в мене у цілому правильний погляд на підготовчу роботу.
13. а) упевнений, що досягну своєї мрії; б) можливо, я досягну своєї мрії.
14. а) моє правило: —швидко приймати рішення і діяти, звичайно, за умови осмислення ситуації; б) моє правило: сім разів відміряй, один раз відріж.
15. а) іноді прийняти рішення буває досить складно, тому що існує чимало непередбачених обставин;  
б) для мене прийняти рішення завжди складно.
16. а) іноді сумніви в будь-чому починають стримувати мої зусилля;  
б) сумніви, що з'являються, ще більше мобілізують мене в діях.
17. а) не знаю, який я: рішучий чи ні. Важко оцінити. Буває, що

важко прийняти рішення, адже хочеться прийняти правильне рішення;  
б) подобаються рішучі люди, хочу бути таким. Так, я такий і є.

Ключ для виявлення рівня впевненості й рішучості:

1 а, 2 а, 3 б, 4 б, 5 б, 6 б, 7 а, 8 б, 9 а, 10 б, 11 а, 12 а, 13 а, 14 а,  
15 б, 16 б, 17 б.

У разі збігу букв за кожною ситуацією досліджувані одержують  
один бал. При сумі від 7 до 10 балів досліджувані одержують оцінку  
—упевнений, 11 і більше досить упевнений, 6 і менше – неупевнений.

Пропоновані досліджуваним ситуації неоднозначні. Тому для диференціації  
характеристики варто мати на увазі, що ситуації 2, 3, 6, 7, 9, 12, 13 пов'язані  
зі ставленням до майбутньої діяльності, ситуації; 1, 4, 10 характеризують  
упевненість у повсякденному житті; ситуації 5 і 8 показують наявність  
поміркованості в окремих життєвих обставинах; ситуації 11, 14, 15, 16, 17  
розкривають рішучість як властивість характеру, що впливає на впевненість.

### **Завдання самостійної роботи:**

1. Самостійно опрацювати питання для самостійного вивчення.
2. Скласти схематичну структуру змісту питань для самостійного вивчення.

### **Питання для самостійного вивчення:**

1. Психологічна складова здоров'я.
2. Розуміння сенсу і смислу життя.
- 3.

### **Інформаційні ресурси**

1. Атаманчук Н.М. Психологічна підтримка дітей та молоді в складних життєвих обставинах: ресурс арт-практик. «Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. Матеріалів XXXVI Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 31 жовтня 2022 р. Переяслав, 2022. Вип. 36. С.88-93.
2. Заушнікова М.Ю. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Кризове консультування». Ірпінь, 2021. 282
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ „Вежа”, Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011, 430 с.
4. Рибалка О.Я., Атаманчук Н.М. Психологічні основи здорового способу життя. Навчально-методичний посібник для студентів денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр Навчальний посібник для ЗВО (з грифом Вченої ради). Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2023. 104 с.

## Практичне заняття №4

### Тема. Складові частини здорового способу життя.

**Мета:** оволодіти методикою оцінки ЗСЖ за індивідуальним тестом здоров'я.

**Основні поняття і терміни:** здоровий спосіб життя, оптимістичний настрій, раціональне харчування, руховий режим, особиста гігієна.

### Питання для самоконтролю

1. Поняття здорового способу життя
2. Біологічні та соціальні принципи здорового способу життя.
3. Складові здорового способу життя.
4. Значення здорового способу життя для зміцнення психічного здоров'я.

### Практичні завдання

**Завдання 1.** Провести оцінку свого ЗПЖ за індивідуальним тестом здоров'я.

### Індивідуальний тест здоров'я.

1. Ранкова зарядка:
  - а) щоденно – 0 балів;
  - б) 2-3 рази на тиждень – 5 балів;
  - в) не виконується 10 балів.
2. Дорога в університет:
  - а) загальним (міським) транспортом – 5 балів;
  - б) автомобілем – 10 балів;
  - в) велосипедом, пішки – 0 балів.
3. Маса тіла:
  - а) нормальна – 0 балів;
  - б) вище норми(за кожні 5кг) – 5 балів.
4. Тютюнопаління:
  - а) не палить – 0 балів;
  - б) 10 цигарок на добу – 5 балів;
  - в) 20 цигарок на добу – 10 балів.
5. Харчування:
  - а) раціональне харчування – 0 балів;
  - б) багато масла, яєць, вершків – 5 балів;
  - в) багато цукру, вуглеводів – 5 балів;
  - г) ситна вечеря після 19 год. – 5 балів.
6. Виробнича гімнастика:
  - а) виконується – 0 балів;
  - в) не виконується – 5 балів.

7. Регулярність занять фізичними вправами:

- а) не займається – 10 балів;
- б) 2-4 год. на тиждень – 5 балів;
- в) 8 год. на тиждень – 0 балів.

8. Споживання алкогольних напоїв:

- а) не споживає – 0 балів
- б) на свята – 5 балів;
- в) систематично – 10 балів.

**Оцінка тесту:** менше 25 балів – здоровий спосіб життя; 25-50 балів – спосіб життя достатньо здоровий, але при корекції окремих звичок його можна значно поліпшити; більше 50-и балів – неправильний спосіб життя, який потребує змін звичок і негайних дій для вдосконалення способу життя.

### **Завдання самостійної роботи:**

1. Самостійно опрацювати питання для самостійного вивчення.
2. Скласти схематичну структуру змісту питань для самостійного вивчення.

### **Питання для самостійного вивчення:**

1. Залежність здоров'я від стилю і устрою життя.
2. Поведінка і мотивування людини як визначальні фактори індивідуального способу життя.

### **Інформаційні ресурси**

1. Атаманчук Н.М. Психологічна підтримка дітей та молоді в складних життєвих обставинах: ресурс арт-практик. «Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. Матеріалів XXXVI Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 31 жовтня 2022 р. Переяслав, 2022. Вип. 36. С.88-93.
2. Бобрицька В.І., Гриньова М.В та ін. Валеологія. Навч. посібник / За ред. В.І. Бобрицької. – Полтава, 1999, 384 с.
3. Максименко С. Д., Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога важким соматично хворим: [навч. посіб.] / С. Д. Максименко, Н. Ф. Шевченко, К. : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України; Ніжин : Міланік, 2007, 115 с.
4. Мішустіна В. С. Навколишнє середовище, як фактор впливу на здоров'я людини. *Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., (Полтава, 22-23 жовт. 2020 р.) / за заг. ред. С. В. Пилипенка ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, Київ. нац. ун-т імені Тараса Шевченка, Київ. нац. мед. ун-т імені О. О. Богомольца [та ін.]. Полтава, 2020. С. 152–153.
5. Олена Рибалка, Світлана Яланська. Забезпечення психічного здоров'я особистості в умовах кризи. Витоки педагогічної майстерності: журнал / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава, 2023. Випуск 32. С.

199-203 (Серія «Педагогічні науки»).

6. Рибалка О.Я., Атаманчук Н.М. Психологічні основи здорового способу життя. Навчально-методичний посібник для студентів денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр Навчальний посібник для ЗВО (з грифом Вченої ради). Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2023. 104 с.

## Практичне заняття № 5

### Тема. Методика дослідження емоційно-особистісних особливостей

**Мета:** *оволодіти методикою дослідження емоційно-особистісних особливостей людини.*

**Основні поняття і терміни:** емоції, види емоцій, дослідження, особистість, особливості.

### Питання для самоконтролю.

1. Емоції, їх види.
2. Вплив емоцій на здоров'я людини.
3. Профілактика психічних захворювань.

### Практичні завдання

**Завдання 1.** *Визначити стійку схильність людини до переживання трьох базових емоцій.*

Опитувальник дає змогу визначити стійку схильність людини до переживання трьох базових емоцій: страху, гніву й радості.

Інструкція. Вам пропонується кілька запитань про особливості поведінки і Ваших почуттів. Прочитайте кожне запитання та вирішіть, чи правильне це твердження щодо Вас, чи ні.

Відповіді на запитання повинні відповідати такому принципіві:

- безумовно, так – 4;
- мабуть, так – 3;
- мабуть, ні – 1;
- безумовно, ні – 0.

Працюйте швидко, не затрачайте дуже багато часу на будь-яке запитання, цікава Ваша перша реакція, а не результат Ваших тривалих роздумів. Весь опитувальник повинен зайняти кілька хвилин. Тут немає поганих чи гарних відповідей, будь-яка Ваша відповідь є правильною.

1. Чи можете Ви сказати про себе, що ви за своїм характером

оптиміст?

2. Чи боїтеся Ви темряви в незнайомому оточенні?
3. Чи буває вам страшно йти темною безлюдною вулицею?
4. Чи схильні Ви перейматися невеселими, похмурими думками?
5. Чи вважаєте Ви, що Ваші життєві обставини приносять Вам багато невдоволення?
6. Чи страшно Вам дивитися вниз із великої висоти?
7. Чи можна сказати, що у Вас переважає радісне світовідчуття?
8. Чи охоплює Вас гнів так сильно, що Ви довго не можете заспокоїтись?
9. Якби над Вами зле пожартували, чи розгнівало б це Вас?
10. Чи властиво Вам переживати почуття страху під час сильної грози?
11. Чи легко Вас розсердити?
12. Чи викликають у Вас страх страшні сцени в кінофільмах?
13. Якщо Ви зазнаєте поразки в спорті, чи дратуєтеся Ви і злитесь?
14. Чи є Ви прихильником думки, що в житті більше радощів, ніж негараздів?
15. Чи невдоволені Ви, якщо не виконуються Ваші вимоги?
16. Чи любите Ви веселощі навколо Вас?
17. Чи буває у Вас почуття страху перед відвідуванням стоматолога або перед необхідністю зробити укол?
18. За можливості, чи стали б Ви займатися будь-яким небезпечним видом спорту?
19. Чи викликають у Вас роздратування будь-які труднощі в діяльності?
20. Чи можна сказати, що Ваш настрій найчастіше буває веселим і бадьорим?
21. Чи дратує Вас, якщо Ви дуже поспішаєте, а Вам несподівано завадили?
22. Чи дратує Вас, якщо Вам здається, що Вас не розуміє близька людина?
23. Чи поступливі Ви?
24. Чи відчуваєте Ви страх, коли Вам необхідно звернутися до начальника або високопосадової особи?
25. Чи буваєте Ви активним учасником веселощів у компанії?
26. Чи можна сказати про Вас, що Ви життєрадісна людина?
27. Коли на Вас кричать, Вам хочеться відповісти тим же?
28. Чи наважитесь Ви піти вночі в будь-яке страшне місце, якщо справа йде на спор?
29. Чи легко Вас розсердити?
30. Вам властивий стан задоволеності життям?
31. У Вас часто з'являється бажання з ким-небудь посваритися?
32. Чи вважаєте Ви себе веселою людиною?
33. Чи боїтеся Ви виходити на сцену, трибуну?
34. Чи охоплюють Вас неприємні почуття, коли Ви в ліфті, тунелі?
35. Зазвичай уранці у Вас бадьорий, радісний настрій?
36. Чи можна Вас назвати сміливою людиною?

Ключ

Відповіді на запитання

Бали для прямих запитань

для обернених запитань

Безумовно, так – 4 4 0

Мабуть, так – 3 3 1

Мабуть, ні – 1 1 3

Безумовно, ні – 0 0 4

Гнів: 5, 8, 9, 13, 15, 19, 21, 22, 27, 29, 31 – прямі відповіді;

23 □ обернена відповідь.

Страх: 2, 3, 6, 10, 12, 17, 24, 33, 34 – прямі відповіді; 18, 28, 36 □ обернені відповіді.

Радість: 1, 7, 11, 14, 16, 20, 25, 26, 30, 32, 35 – прямі відповіді;

4 – обернена відповідь.

Для кожної емоції підраховується сума балів.

Високі значення: для гніву – 25 балів і вище; для страху – 29 балів і вище; для радості – 28 і вище.

Середні значення: для гніву – від 12 до 24; для страху – від 13 до 28; для радості – від 12 до 27.

Низькі значення: для гніву – 11 балів і нижче; для страху – 12 і нижче; для радості – 11 і нижче.

### **Завдання самостійної роботи:**

1. Самостійно опрацювати питання для самостійного вивчення.
2. Скласти схематичну структуру змісту питань для самостійного вивчення.

### **Питання для самостійного вивчення:**

1. Основні фактори, що впливають на стан здоров'я особистості.
2. Психічні і духовні резерви людини.

### **Інформаційні ресурси**

1. Атаманчук Н.М. Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості. The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects : Scientific monograph. Riga, Latvia : “Baltija Publishing”, 2022. P.1316-1322.
2. Атаманчук Н.М. Психологічна підтримка дітей та молоді в складних життєвих обставинах: ресурс арт-практик. «Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. Матеріалів XXXVI Міжнарод. наук. практи. інтернет-конф., 31 жовтня 2022 р. Переяслав, 2022. Вип. 36. С.88-93.
3. Болтівець С. Психічне здоров'я і психологічна діяльність для його збереження. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1. С. 104–113.
4. Заушнікова М.Ю. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Кризове консультування». Ірпінь, 2021. 282 с.
5. Волошко Н. І. Діагностика і формування психопрофілактичної культури

- практичних психологів професійно-технічних навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / Н. І. Волошко; АПН України, Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. К: Науковий світ, 2007. 76 с.
6. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків як психологічний феномен / Г.В.Кукуруза, О.Е.Беляєва, О.О.Кирилова, С.М.Цилюрник // Наукові записки Ін-ту психології АПН України. 2007. Вип. 32. С. 148 – 157.
7. Галецька Інна, Сосновський Титус. Психологія здоров'я: теорія і практика. Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с. 10 – 13.
8. Грибан В.Г. Валеологія: Навч. посіб. для студ. вузів. К.: Центр навчальної літератури, 2005. 256 с.
9. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ Вежа, Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
10. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій методичний посібник. З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос, Л. Литвиненко, Л. Царенко; за ред. З. Кісарчук. К.: ТОВ «Видавництво «Логос», 2019. 207 с.
11. Мішустіна В. С. Навколишнє середовище, як фактор впливу на здоров'я людини. *Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., (Полтава, 22-23 жовт. 2020 р.) / за заг. ред. С. В. Пилипенка; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, Київ. нац. ун-т імені Тараса Шевченка, Київ. нац. мед. ун-т імені О. О. Богомольца [та ін.]. Полтава, 2020. С. 152–153.  
URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/15891>. Пилипенко С. В., 11.

## **Практичне заняття № 6-7.**

### **Тема. Профілактика стресових станів.**

**Мета:** *з'ясувати методи і засоби профілактики стресових станів.*

**Основні поняття і терміни:** *стрес, дистрес, здоров'я, профілактика.*

### **Питання для самоконтролю**

1. Поняття про стрес і дистрес.
2. Фізіологічна основа стресу як адаптивної реакції.
3. Роль психолога у створенні сприятливого психологічного середовища в колективі.
4. Психологічні методи підвищення стійкості до стресу.



## Практичні завдання

### *Завдання 1. Визначення стресового навантаження на організм людини.*

1. Чи обідаєте ви щодня?
2. Чи спите ви 7-8 годин на добу?
3. Чи є взаєморозуміння у вашій родині?
4. Чи є у вас друг, що може прийти на допомогу у важку хвилину?
5. Чи регулярно ви займаєтеся спортом?
6. Чи курите ви?
7. Чи вживаєте ви алкогольні напої?
8. Чи відповідає ваша вага вашому зростові (зріст – 112 см = вага кг)?
9. Чи є у вас тверді переконання?
10. Чи часто ви ходите в кіно, відвідуєте театр?
11. Чи багато у вас знайомих, друзів?
12. Чи обговорюєте ви з ними свої проблеми?
13. Чи є у вас скарги на здоров'я?
14. Чи спокійні ви під час спорів?
15. Чи ділитеся ви своїми проблемами з колегами, сусідами?
16. Чи встигаєте ви відпочивати?
17. Чи раціонально ви використовуєте свій вільний час?
18. Чи часто ви п'єте міцний чай або каву?
19. Чи любите ви поспати вдень?
20. Чи приймаєте ви лікарські заспокійливі засоби?

### **Оцінка результатів:**

Кожна позитивна відповідь на питання дає вам 5 балів, негативна – 0 балів. Після того, як відповісте на всі питання, підрахуйте суму отриманих балів.

До 30 балів – у вас є імунітет проти стресу.

30-49 балів – ви швидко забуваєте про стресові ситуації.

50-74 бала – ви дуже піддані стресам.

Більш 75 балів – щоб позбутися від стресу, вам необхідна допомога друзів, фахівців або лікаря.

### *Завдання 2. Впишіть бали тих позицій, що відповідають пережитим вами стресам.*

Смерть коханої людини – 10.

Розлучення – 7.

Одруження (заміжжя) – 5.

Звільнення – 5.

Серйозна хвороба коханої людини – 5.

Вагітність – 4.

- Важливі зміни в роботі – 4.
- Важливі зміни в особистому житті – 4.
- Важливі зміни у вашому фінансовому становищі – 4.
- Фінансові труднощі – 3.
- Відносини з родичами – 3.
- Особистий успіх – 3.
- Випускні іспити – 3.
- Переїзд до іншої квартири – 3.
- Безсоння або сонливість – 2.
- Конфлікт із ДАІ – 1.

### Оцінка результатів:

Якщо сума балів, яку ви набрали, менша за 10 балів, то вважайте, що у вас все добре. Стресів на вашу долю припало досить мало, і про них не варто говорити серйозно. Прогноз вашого здоров'я на майбутні місяці оптимістичний.

Якщо ви набрали 10-17 балів, виходить, у вашому житті відбулися серйозні зміни. Для того, щоб у вас не було серйозних проблем зі здоров'ям, постарайтеся забути про свої хвилювання і легше відноситися до наявних ускладнень.

Якщо ви набрали більш за 18 балів, то ваше становище достатньо серйозне. Тиск стресів, що обрушилися на вас, занадто великий, що може позначитися на вашому здоров'ї. У наступні місяці дотримуйтеся щадного режиму, більше відпочивайте. Якщо не можете самотійно справитися зі стресом, звертайтеся до лікаря.

### *Завдання 3. Проаналізувати можливі реакції на стрес.*

**Смуток.** Почуття глибокого смутку і суму звичайно виникає, якщо відбулася трагічна смерть, якщо хтось був поранений або ушкоджений, якщо була заподіяна велика шкода.

**Безпорадність.** Травматичні інциденти, як правило, занадто сильні. Вони ніби викреслюють найкраще в нас і змушують нас почувати безсилля і нездатність допомогти.

**Повторне переживання події.** Враження, отримані під час події, можуть бути настільки сильними, що їхнє переживання буде продовжуватися дуже довго, часто бувають спалахи спогадів, сні, коли повторюються почуття, що ви зазнавали під час або після події. Ви раптово можете почати почувати себе так, ніби подія знову відбувалася з вами. Повторні переживання можуть бути дуже важкими, травмуючими, але це зовсім нормально, у цьому немає нічого незвичайного.

**Заціпеніння.** Шок після події може виявлятися в тому, що ви будете почувати заціпеніння й емоційну виснаженість. Ваші звичайні почуття на деякий час можуть бути заблоковані, і ваша здатність переживати їх зменшиться. Може з'явитися бажання відійти від контактів з іншими людьми,

вас перестане захоплювати те, що звичайно радувало.

**Життя в запозиченому часі.** Травматична подія може змінити ваш погляд на важливі моменти вашого життя. Надії на краще майбутнє можуть бути втрачені або змінені внаслідок глибокого розчарування.

**Напруженість і занепокоєння.** Ви можете почувати себе напруженим, що ускладнює відпочинок, засинання, заважає зосередитися. Зняти важке внутрішнє напруження допомагає плач. Краще виразити ваші почуття, чим намагатися стримувати сльози.

**Злість.** У вас виникає відчуття, що ви не схожі на самого себе. Рідні, друзі і колеги можуть помічати деякі зміни у вашому характері. Постійний гнів ви можете переживати з приводу несправедливості і безглуздості, яка сталася, або проти тих, хто, здається, був причиною того, що трапилось. Важливо зрозуміти, що гнів – це нормальна реакція на втрату.

**Страх.** У вашому житті можуть з'явитися нові страхи і тривоги. Ви боїтеся вийти з будинку, втратити своїх близьких і того, що вас кинуть. Інші страхи концентруються навколо небезпеки втратити контроль над собою або перебувати у стані постійної тривоги, що інцидент може знову відбутися.

**Провина.** Замість почуття полегшення від того, що ви врятувалися, ви можете зазнавати почуття провини. Ви запитуєте себе, чим ви заслужили те, що вижили, чому інші люди не були настільки щасливі.

**Взаємини.** Стреси і напруги, що виникають у звичайному житті, можуть стати нестерпними для тих, хто пережив травматичний інцидент. Труднощі у взаєминах згодом підсилюються поряд з наростанням відчуття, що «ніхто не може зрозуміти, через що я пройшов». Тим часом часто саме оточуючі можуть стати головним джерелом вашого комфорту під час кризи.

**Втома і виснаженість.** Усі травматичні інциденти створюють інтенсивний і тривалий вплив на ваше тіло, не завжди припиняються із завершенням інциденту. Ваше тіло довгий час може бути фізично або психологічно перенапруженим, що на початку веде до втоми, а потім до виснаження.

**М'язова напруга.** Нервова напруга, у якій ви знаходилися, виражається в м'язевій нарузі а різних частинах тіла, що пізніше супроводжується різними симптомами, починаючи із загальної негнучкості і напруги до болів різної локалізації, головних болів, відчуття задухи і грудки в горлі й інших захворювань.

Усі перераховані реакції можуть спостерігатися постійно або періодично. Звичайно реакції починаються через деякий час (приблизно через тиждень) і зникають через тривалий час. Якщо цього не відбувається, тоді варто звернутися по допомогу до фахівців.

#### ***Завдання 4. Як можна собі допомогти.***

Найважливіше – не стримувати почуття, що у вас виникли з приводу того, що відбулося, навіть якщо ви були шоковані або уражені. Зменшити негативний вплив травматичної події вам допоможе наступне:

- ✓ постарайтеся думати про інші речі, намагайтеся бути зайнятим собою і допомагати іншим;
- ✓ упевніться, що ви знаєте саме те, що відбулося, а не те, що ви думаєте, що відбулося;
- ✓ дозволяйте собі мати ті почуття, що ви переживаєте з приводу того, що відбулося, і говорите, розповідайте іншим про це;
- ✓ міркуйте про значення життя, що плине за подією, і продовжуйте будувати плани на майбутнє.

Деякі з цих порад суперечать одна одній, але ви повинні знайти місце для всіх! Найчастіше про пережиту травму нагадують нещасні випадки. Тому ви повинні бути особливо обережні за кермом, на роботі, на вулиці.

### *Перша допомога в гострій стресовій ситуації:*

- ✓ Перше і головне правило говорить, що в гострій стресовій ситуації не слід приймати ніяких рішень (виключення складають лише стихійні лиха, коли мова йде про порятунок самого життя).
- ✓ Прислухайтеся до старої поради: порахуйте до десяти.
- ✓ Займіться своїм подихом. Повільно вдихніть повітря носом і на якийсь час затримайте подих. Видих робіть повільно, через ніс, зосередившись на відчуттях, зв'язаних з вашим подихом.

Подальші події можуть розвиватися двома шляхами.

*Якщо стресова ситуація застигла вас у приміщенні:*

- ✓ Встаньте, якщо це потрібно, і, вибачившись, вийдіть із приміщення. Наприклад, у вас завжди є можливість піти до туалету або в яке-небудь інше місце, де ви зможете побути на самоті.
- ✓ Скористайтесь будь-яким шансом, щоб змочити чоло, скроні й артерії на руках холодною водою.
- ✓ Повільно озирніться по сторонах, навіть у тому випадку, якщо приміщення, в якому ви знаходитесь, добре вам знайоме або виглядає цілком нормально. Переводячи погляд з одного предмета на інший, думкою описуйте їх зовнішній вигляд.
- ✓ Потім подивіться у вікно на небо. Зосередьтеся на тому, що бачите. Коли ви востаннє от так дивилися на небо? Хіба світ не прекрасний?!
- ✓ Набравши води в склянку (у крайньому випадку – у долоні), повільно, ніби зосереджено випийте її. Сконцентруйте свою увагу на відчуттях, коли вода буде текти по горлу.
- ✓ Випрямтеся, поставте ноги на ширину пліч і на видиху нахиліться, розслабивши шию і плечі, так, щоб голова і руки вільно звисали до підлоги. Дихайте глибше, стежте за своїм подихом. Продовжуйте робити це протягом 1-2 хвилин. Потім повільно випростайтесь (дійте обережно, щоб не запаморочилась у голові).

*Якщо стресова ситуація застигла вас поза приміщенням:*

- ✓ Озирніться по сторонах. Спробуйте глянути на навколишні предмети з різних позицій, думкою називайте все, що бачите.
- ✓ Детально подивіться на небо, називаючи про себе все, що бачите.

✓ Знайдіть який-небудь дрібний предмет (листок, гілку, камінь) і уважно розгляньте його. Розглядайте предмет не менш за чотири хвилини, ознайомлюючись з його формою, кольором, структурою таким чином, щоб зуміти чітко представити його з заплющеними очима.

✓ Якщо є можливість випити води, скористайтеся нею. Пийте повільно, зосередившись на тому, як рідина тече по вашому горлу.

✓ Ще раз простежте за своїм подихом. Дихаєте повільно, через ніс; зробивши вдих, на якийсь час затримайте подих, потім також повільно, через ніс, видихніть повітря. При кожному видиху зосереджуйте увагу на тому, як розслаблюються і піднімаються плечі.

В якості першої допомоги цього цілком достатньо. В день, коли ви потрапите у гостру стресову ситуацію, не приймайте ніяких рішень. Спробуйте зайнятися яким-небудь простим видом діяльності: виперіть білизну, приберіть у квартирі, вимийте вікно. Або, скажімо, візьміть калькулятор і підрахуйте, скільки днів, годин, хвилин і секунд ви живете на світі.

Зрозуміло, не зашкодять помірні заняття спортом або прогулянка – словом, будь-яка діяльність, що вимагає фізичної активності і зосередження, але, знову ж не переборщуйте. Читати, слухати музику не рекомендується, у всякому разі, не кожному. Окремим людям допомагають читання і прослуховування музики. Але більшість приходить після цього в такий стан, у якому вони зовсім не можуть зосередитися і міркувати над своїми проблемами.

### *Завдання 5. Коли ви потребуєте допомоги.*

Деякі події особливо стресогенні і можуть тривати особливо довго або бути особливо значимими для вас. При певних обставинах вам може знадобитися подальша допомога.

Вас слід звернутися до психолога, якщо:

✓ Ваші інтенсивні почуття або тілесні відчуття продовжують захльостувати вас;

✓ Ваші почуття незвичайні для вас;

✓ Спогади, сни й образи травматичної події продовжують насильно впроваджувати у вашу свідомість, змушуючи вас почувати себе наляканим і позбавленим спокою;

✓ Ви не можете знайти полегшення вашій напрузі, замішанню, почуттю спустошеності або виснаженості;

✓ Змінилося ваше відношення до роботи;

✓ Ви повинні стримувати свою активність, щоб уникнути важкого почуття;

✓ У вас нічні кошмари або безсоння;

✓ Ви не можете контролювати свій гнів;

✓ У вас немає людини або групи, з якими ви могли б поділитися, відкрити свої почуття;

- ✓ Ваші взаємодії погіршилися, або люди, що вас оточують, відзначають, що ви змінилися;
- ✓ Вам здається, що з вами частіше стали відбуватися нещасні випадки;
- ✓ Ви здається, що ваші звичайні звички змінилися до гіршого;
- ✓ Ви помітили, що стали приймати більше медикаментів.

### **Завдання самостійної роботи:**

1. Самостійно опрацювати питання для самостійного вивчення.
2. Скласти схематичну структуру змісту питань для самостійного вивчення.

### **Питання для самостійного вивчення:**

1. Принципи забезпечення психічного здоров'я людини.
2. Профілактика стресових станів

### **Інформаційні ресурси**

1. Атаманчук Н.М. Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості. The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects : Scientific monograph. Riga, Latvia : “Baltija Publishing”, 2022. P.1316-1322.
2. Атаманчук Н.М. Психологічна підтримка дітей та молоді в складних життєвих обставинах: ресурс арт-практик. «Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. Матеріалів XXXVI Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 31 жовтня 2022 р. Переяслав, 2022. Вип. 36. С.88-93.
3. Заушнікова М.Ю. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Кризове консультування». Ірпінь, 2021. 282 с.
4. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана, Луцьк: РВВ „Вежа”, Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011, 430 с.
5. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій методичний посібник. З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос, Л. Литвиненко, Л. Царенко; за ред. З. Кісарчук. К.: ТОВ «Видавництво «Логос», 2019. 207 с.

## Практичне заняття № 8

**Тема: Оздоровчі фізичні навантаження та їх вплив на здоров'я.**

***Мета:** оволодіти методикою визначення порогової інтенсивності оздоровчих навантажень за показниками ЧСС.*

**Основні поняття і терміни:** здоров'я, оздоровче тренування, принципи, загартовування та його правила.

### Питання для самоконтролю

1. Рухова активність та її вплив на здоров'я.
2. Види оздоровчих тренувань та показання до їх застосування.
3. Принципи оздоровчого тренування.
4. Загартовування, правила та принципи.

### Практичні завдання

***Завдання 1.** Визначити порогову інтенсивність оздоровчих навантажень за показниками ЧСС.*

Визначення інтенсивності тренувального навантаження за ЧСС можливе завдяки наявності прямої залежності між ЧСС і інтенсивністю навантаження (чим більша величина циклічного навантаження, тим вища ЧСС), в основі якої лежить відповідний тип енергозабезпечення (аеробний – ЧСС до 170 ск/хв.; аеробно-анаеробний – 171-190 ск/хв. І анаеробно-аеробний більше 191 ск/хв.). При визначенні інтенсивності тренувального навантаження за ЧСС використовують показники порогової, середньої і максимальної ЧСС.

Порогова ЧСС – це найменша ЧСС, тренувальні навантаження при якій ще сприяють виникненню позитивних тренувальних ефектів. Пікова (максимальна) ЧСС – максимально допустима на тренуваннях ЧСС. Частота пульсу, що відповідає середній інтенсивності навантаження даного тренувального навантаження називається середньою.

Для розрахунків порогової інтенсивності тренувального заняття необхідно знати пульс спокою обстежуваного і величину максимального пульсу. ЧСС максимальну визначають шляхом тестування максимально допустимого рівня фізичної активності, або ж наближено за формулою: 220 мінус вік.

Інтенсивність тренувальних навантажень за відносним показником ЧСС для молодих осіб, які розвивають на тренуваннях загальну витривалість така: порогова 65-75 %, середня 80-90 %, пікова – 95% і більше. Порогову інтенсивність тренувальних навантажень з урахуванням ЧСС і ЧСС максимальну для студентів, учнів, спеціальних медичних груп вираховують за формулою Преварського Б.П. і Буткевича Г.А.:

$$\text{ЧССп} = \text{ЧССсп} + 65\% (\text{ЧССм} - \text{ЧССсп})$$

Де: ЧССп – ЧСС порогова, ск/хв.; ЧССсп – ЧСС спокою, ск/хв.; ЧССм – ЧСС максимальна, ск/хв.

Розрахунки порогової, середньої і максимальної інтенсивності фізичного тренування за вище описаною методикою проводять усі студенти групи (кожен студент сам для себе і досліджуваний і дослідник).

### *Завдання 2. Методи самооцінки деяких фізичних станів людини*

Дослідженнями встановлено, що головним показником життєдіяльності кожного з нас є той потенціал біоенергетики, який може бути використаний для здійснення «фізіологічної роботи» на протидію шкідливим чинникам, пристосування до зміни умов навколишнього середовища. На жаль, спосіб життя сучасної людини не сприяє збереженню даного нам від природи енергопотенціалу: гіпокінезія, переїдання при цьому знижується енергопотенціал на 1 кг маси тіла, шкідливі звички, низька культура виробництва та міжособистісних відносин – усе це призводить до зниження функціональних можливостей організму.

Енергопотенціал на рівні цілісного організму реалізується через фізичну працездатність. Тому саме вона (загальна витривалість) характеризує «кількість» нашого здоров'я. Визначаючи фізичну працездатність, ми інтегрально характеризуємо фізіологічні резерви нашого організму. Як це зробити? Насамперед необхідно знати свій пульс. Чим він нижчий у спокої, тим, здебільшого, вища фізична працездатність людини. Якщо вранці у чоловіка, який ще лежить у ліжку, частота ударів пульсу за 1 хв. не перевищує 50 – маємо оцінку «відмінно», до 65 – «добре», 65-75 – «задовільно», понад 75 – «погано». Для жінок та юнаків – на 5 ударів більше.

Приблизну оцінку фізичної працездатності можна одержати, підіймаючись сходами. Вийдіть на 4 поверх у середньому темпі ходи без зупинки. Якщо ви легко подолали цей підйом і відчуваєте, що у вас ще є резерв – оцінка «добре». Якщо задихалися, то це означає, що рівень вашого здоров'я низький і слід негайно розпочати фізичні тренування. Хворим на стенокардію чи гіпертонічну хворобу необхідно пройти попередній лікарський огляд. Якщо цих захворювань немає, можна скласти собі програму оздоровчого тренування.

Для створення індивідуальної програми оздоровчого тренування необхідно оцінити рівень власної фізичної працездатності. З цією метою широко використовують функціональні проби.

Саме ці дані необхідні людині, щоб зробити висновки про рівень здоров'я і розробити власну програму фізичних тренувань.

1. *Адаптаційний потенціал організму оцінюється за методом, запропонованим Р.М. Баєвським із співавторами.*

Система кровообігу слугує індикатором адаптаційного потенціалу організму – запасом пристосувальних можливостей, які забезпечують розвиток і протікання захисних реакцій.



Перехід від здоров'я до хвороби, від норми до патології представляє собою процес поступового зниження ступеня адаптації організму до умов оточуючого середовища ( зменшення адаптаційного потенціалу).

Функціональний стан ( або рівень здоров'я оцінюється):

- задовільною адаптацією організму до умов оточуючого середовища при високих або достатніх функціональних можливостей організму;
- напругою адаптаційних механізмів, при якій достатні функціональні можливості забезпечуються за рахунок мобілізації функціональних резервів;
- незадовільною адаптацією організму до умов оточуючого середовища при понижених функціональних можливостях організму;
- зривом адаптації, який супроводжується зниженням функціональних можливостей організму.

Для визначення адаптаційного потенціалу системи кровообігу запропонована така формула:

$$\text{АП ( в балах)} = 0,011 \times (\text{ЧП}) + 0,014 \times (\text{АТс}) + 0,008 \times (\text{АТд}) + 0,014 \times (\text{В}) + 0,009 \times (\text{МТ}) - 0,009 \times (\text{Р}) - 0,27 \text{ де}$$

АП – адаптаційний потенціал;

ЧП – частота пульсу за 1 хв.;

АТс – систолічний артеріальний тиск

АТд – діастолічний артеріальний тиск;

В – вік (кількість років);

МТ – маса тіла (кг);

Р – зріст (см)

За допомогою цієї формули забезпечується розпізнання функціональних станів в 71,8% спостережень.

Для визначення функціонального стану використовується така шкала:

1. задовільна адаптація – не більше 2,1 бала;
2. напруга механізмів адаптації - 2,11 – 3,2 бали;
3. незадовільна адаптація – 3,21 – 4,3 бали;
4. зрив адаптації – 4,31 бала і більше.

Ідеальна маса тіла визначається за формулами

$$\text{для чоловіків: } 50 + (\text{зріст в см} - 150) \times 0,75 + (\text{вік, роки} - 21) / 4;$$

$$\text{для жінок: } 50 + (\text{зріст в см} - 150) \times 0,32 + (\text{вік, роки} - 21) / 4.$$

### **Завдання самостійної роботи:**

1. Самостійно опрацювати питання для самостійного вивчення.
2. Скласти схематичну структуру змісту питань для самостійного вивчення.

### **Питання для самостійного вивчення:**

1. Гіподинамія та її вплив на психічне і фізичне здоров'я людини.
2. Значення повноцінного сну для здоров'я.

## Інформаційні ресурси

1. Атаманчук Н.М. Психологічна підтримка дітей та молоді в складних життєвих обставинах: ресурс арт-практик. «Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. Матеріалів XXXVI Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 31 жовтня 2022 р. Переяслав, 2022. Вип. 36. С.88-93.
2. Бобрицька В.І., Гриньова М.В та ін. Валеологія. Навч. посібник / За ред. В.І. Бобрицької. Полтава, 1999,384 с.
3. Мішустіна В. С. Навколишнє середовище, як фактор впливу на здоров'я людини. *Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., (Полтава, 22-23 жовт. 2020 р.) / за заг. ред. С. В. Пилипенка ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, Київ. нац. ун-т імені Тараса Шевченка, Київ. нац. мед. ун-т імені О. О. Богомольця [та ін.]. Полтава, 2020. С. 152–153.
4. Рибалка О.Я., Атаманчук Н.М. Психологічні основи здорового способу життя. Навчально-методичний посібник для студентів денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр Навчальний посібник для ЗВО (з грифом Вченої ради). Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2023. 104 с.

## Практичне заняття № 9

**Тема: Основні засоби збереження психічного здоров'я людини.**

***Мета:** з'ясувати основні засоби збереження і зміцнення психічного здоров'я людини.*

**Основні поняття і терміни:** здоров'я, збереження, зміцнення, засоби, саморегуляція, самоконтроль.

### Питання для самоконтролю

1. Саморегуляція її значення для підтримання психічного здоров'я.
2. Види саморегуляції.
3. Самоконтроль стану та поведінки людини.
4. Психогігієна і збереження здоров'я

### Практичні завдання

#### *Завдання 1. Освоїти дихальні психотехнології*

1. **Вправа 1.**«Дихання по квадрату» – це одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння.

За цією методикою потрібно пальцем однієї руки водити по долоні іншої, утворюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату треба робити вдих/видих, а на горизонтальних паузи.

Вдих – пауза – видих – пауза.

Вдих (4 сек.) – пауза (4 сек.) – видих (4 сек.) – пауза (4 сек.) – рис.1.

Так треба повторювати хвилин з п'ять або поки не заспокоїшся.

Таким чином людина починає контролювати своє дихання. Також це і тактильні відчуття – людина починає відчувати своє тіло.

## 2. Дихальна вправа «Кульбаба»

Для виконання вправи необхідно уявити білосніжну пухнасту кульбабу в руці(можна взяти олівець, ручку, лінійку тощо).

Завдання – подмухати на квітку так, щоб з неї злетіли всі пушинки. Для цього слід зробити один короткий глибокий вдих через ніс і довгий видих через рот.

Здути всі пушинки з кульбаби потрібно за 1-3 рази.

## 3. Техніка «5-4-3-2-1»

Ця техніка поступово задіює кожен з органів чуття, активізуючи таким чином неокортекс та дозволяючи швидко заземлитися, повернути відчуття спокою. Перед початком виконання вправи необхідно глибоко вдихнути повітря та зробити повільний видих. Потім слід зосередити увагу на певних



моментах. (рис.2).

## ***Завдання 2. Методи боротьби з панікою:***

1. Використовуйте седативні дихальні техніки, наприклад, “3-7-8”: 3 секунди на вдих, 7 – на затримання повітря і 8 секунд на видих.
2. Ляжте та покладіть руки на живіт, та робіть глибокі вдихи та короткі видихи, контролюйте дихання.
3. Використовуйте квадратне дихання (знайдіть у приміщенні щось квадратне (або уявіть його). Зафіксуйте погляд на одному з кутів і робіть глибокий вдих, затримайте подих на 5 секунд і переводьте погляд на інший кут видихаючи, так рухайтесь за квадратом; повторіть кілька разів, це дозволить вирівняти дихання та опанувати тривогу, якщо відчуваєте, що вона посилюється.
4. «Заземліться»; станьте або сядьте на підлогу, відчуйте, як ви торкаєтесь поверхні, відчуйте вагу власного тіла та повільно дихайте.
5. Поверніться до відчуття тіла; відчуйте, на чому і як ви сидите, що відчувають ваші стопи, концентруйтеся на якомусь звуці, на запаху; якщо ви за кермом, то концентруйтеся на тому, що тримають ваші руки.
6. Робіть самомасаж; торкайтесь тіла, прохлопайте долонями ноги, масуйте вуха, ніс, долоні; оживляйте заклякле тіло, напружтесь; займіть не зручну для себе позу і спробуйте максимально напружити всі м’язи тіла, залишайтеся в такій позі якнайдовше.
7. Дайте вихід емоціям; плачте, співайте.
8. Використайте різкі запахи – спирт, цитрусові тощо.
9. Вмийтесь холодною водою.
10. Спрямуйте паніку у безпечні дії; якщо вам хочеться бігти — біжіть на місці, якщо вам хочеться забитися в куток — забийтесь в куток.
11. Не вживайте алкоголь.
12. Приймайте рослинні седативні препарати (валеріану, пустирник); не використовуйте рецептурних препаратів без консультації лікаря.

## **Завдання самостійної роботи:**

1. Самостійно опрацювати питання для самостійного вивчення.
2. Скласти схематичну структуру змісту питань для самостійного вивчення.

## **Питання для самостійного вивчення:**

1. Процеси психічної саморегуляції.
2. Зняття психічної напруги.
3. Стан фрустрації.

## **Інформаційні ресурси**

1. Заушнікова М.Ю. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Кризове консультування». Ірпінь, 2021. 282 с.

2. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
3. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій методичний посібник. З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос, Л. Литвиненко... Л. Царенко; за ред. З. Кісарчук. К.: ТОВ «Видавництво «Логос», 2019. 207 с.
4. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогів / С. Богданов, О. Залеська. К.: Пульсари. 2018. 76 с.
5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. / Загальна ред.: Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.

### **Практичне заняття № 10**

**Тема: Психодіагностика стану здоров'я особистості.**

***Мета:** оволодіти основними методами психодіагностики стану здоров'я.*

**Основні поняття і терміни:** методи, здоров'я, психодіагностика, ресурси.

#### **Питання для самоконтролю.**

1. З'ясувати основні методи психодіагностики стану здоров'я.
2. Психогігієна і збереження здоров'я.
3. Захисні реакції і механізми особистості.

#### **Практичні завдання**

##### ***Завдання 1. Психодіагностика психологічних ресурсів особистості***

Інструкція. Подумайте про себе, коли Ви знаходитесь в кризі, переживаєте сильний стрес. Що найчастіше Ви робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожне твердження і поставте хрестик («+») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

- 0 – ніколи не користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 1 – я рідко користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

№	Твердження	1	2	3	4	5	6
1	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми						
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано; наприклад, плачу, коли думаю про себе						
3	Я шукаю підтримки інших людей						
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці						
5	Я збираю інформацію, щоб бути певним (-ною) у тому, що обираю найкращий варіант вирішення проблеми						
6	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай						
7	Я вірю у свої власні сили і свою здатність долати перешкоди						
8	Я висловлюю почуття у власній завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт						
9	Я бесідную з друзями по телефону						
10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки як спосіб пошуку вирішення проблеми						
11	Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення						
12	Я постійно займаюся фізичною працею, наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака						
13	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»						
14	Я звільняюся від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині						
15	Я намагаюся знайти підтримку в друга або членів моєї сім'ї						
16	Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві						
17	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком						
18	Я використовую вправи для розслаблення						
19	Я прошу допомоги у Бога в молитві						
20	Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію						
21	Я глибоко занурююся у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу						
22	Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще						
23	Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається						
24	Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем						
25	Я опираюся на свої духовні переконання або на						

	свою життєву філософію								
26	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії								
27	Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись								
28	Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб								
29	Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них								
30	Я намагаюся постійно займатись якоюсь фізичною діяльністю								
31	Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»								
32	Я даю вихід своїм емоціям								
33	Я пишу листи та е-мейли до друзів, сподіваючись, що вони дадуть відповідь								
34	Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх								
35	Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них								
36	Я виходжу з дому або намагаюся бути активним (-ною) для того, щоб позбутися надлишку енергії								

### Опрацювання результатів

Підраховується сума балів у кожному стовпчику.

B A S I C Ph

1 2 3 4 5 6

7 8 9 10 11 12

13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30

31 32 33 34 35 36

### Висновок:

Комбінація шести параметрів моделі BASIC Ph становить індивідуальний стиль боротьби з несприятливими обставинами. Потенційно кожна людина володіє кожною зі згаданих вище стратегій з раннього дитинства і впродовж усього свого життя.

### Завдання 2. Подолання стресу різними способами. . Модель BASIC Ph.

#### 1. Belief (віра): філософія життя, вірування та моральні цінності.

Цей спосіб подолання кризи базується на вірі (в Бога, в людей, в диво чи в самого/саму себе, у свою місію). Це система переконань, цінностей та смислів, потреба в самореалізації та самовираженні. Вірування можуть бути не тільки релігійні, але й політичні тощо. Важливий сам факт наявності віри.

#### 2. Affect (афект): почуття, емоції.

Афективна стратегія проявляється через емоції: плач, сміх, розмову з кимось про свої переживання. Цей спосіб подолання кризи вимагає, насамперед, виявлення різних почуттів та їх ідентифікацію. Далі слідує спроба висловити розпізнані почуття прийнятними для людини

способами:

словесно, письмово (в оповіданні чи в листі); без слів – в танці, малюнку, в музиці, в драмі. Можна записувати в щоденник свої почуття чи малювати їх.

### *3. Social (соціум): приналежність, родина, друзі.*

Даному способу подолання кризи властиве прагнення до спілкування.

Можна звертатися за підтримкою до сім'ї, друзів чи психологів. Можна допомагати іншим постраждалим, занурюватися у волонтерську роботу.

Тобто, важлива соціальна включеність: прагнення бути серед людей, почувати себе частиною системи, організації і т.п. Отримати від інших людей підтвердження, що ти живий/жива, чимось корисний/корисна, можеш на щось впливати.

### *4. Imagination (уява): творчість, гра уяви, інтуїція.*

Цей спосіб подолання кризи базується на творчих здібностях. Завдяки уяві можна мріяти, імпровізувати, уявляти собі майбутнє, розвивати інтуїцію, змінюватися, шукати розраду у світі гри та фантазії. Практикувати рукоділля, гончарство тощо. Фантазія допомагає відволіктися від жорстокої реальності, проявити почуття гумору; знайти креативне рішення актуальних проблем.

### *5. Cognition (когніція): знання, логіка, реальність, думки.*

Спосіб подолання кризи через актуалізацію ментальних здібностей, вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та раціонально вирішувати їх. Когнітивна стратегія передбачає аналітичну роботу, складання списків чи планів.

### *6. Physiology (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність.*

Спосіб подолання кризи через концентрацію на фізичній діяльності тіла. Цей спосіб пов'язаний зі здатністю відчувати себе завдяки органам чуття. Передбачає фізичну активність: спорт, фізична праця, медитація, прогулянки на природі, походи в гори і т.д. Також, отримання задоволення (релаксу) через їжу.

## **Завдання самостійної роботи:**

1. Самостійно опрацювати питання для самостійного вивчення.
2. Скласти схематичну структуру змісту питань для самостійного вивчення.

## **Питання для самостійного вивчення:**

1. Самоконтроль стану та поведінки у забезпеченні психічного здоров'я.
2. Значення психогігієни для збереження здоров'я.

## **Інформаційні ресурси**

1. Методика «BASIC Ph» ( Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. / Загальна редакція:



Л. Царенко. Київ. : ОБСЄ, 2018. 240 с.

URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>

2. Атаманчук Н.М. Психічне здоров'я студентської молоді під час війни: ресурс арт-практик. Сучасний стан, проблеми та перспективи розвитку природничо-математичних наук та методик їх викладання: Матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Глухів, 20-21 жовтня 2022 р.). Глухів, 2022.

3. Атаманчук Н.М. Підвищення стресостійкості підлітків в умовах військової агресії: ресурс арт-технік: монографія, Київ: Вид. «Балтія» (за підтримки Посольства Литовської Республіки в Україні). 2023. С.30-42.  
<http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/book/295>

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-282-1-2>

4. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогів / С. Богданов, О. Залеська. К.: Пульсари. 2018. 76 с.

5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. / Загальна ред.: Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.

**МОДУЛЬНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА З ДИСЦИПЛІНИ  
«ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ»**

**I варіант**

1. Що є об'єктом психології здоров'я:
  - а) суспільне здоров'я;
  - б) здорова людина;
  - в) групове здоров'я;
  - г) хвора людина.
2. Основними завданнями психології здоров'я є:
  - а) дослідження і систематизація критеріїв психічного і соціального здоров'я;
  - б) методи діагностики, оцінки та самооцінки психічного та соціального здоров'я;
  - в) формування внутрішньої картини здоров'я;
  - г) профілактика психічних і психосоматичних розладів.
3. Головною метою психології здоров'я є:
  - а) всебічне вдосконалення людини;
  - б) психологічне забезпечення професійного здоров'я;
  - в) психологія довголіття, профілактика старіння;
  - г) вивчення соціально-психологічних чинників здоров'я.
4. Батьком психології здоров'я вважають:
  - а) Д.Матараццо;
  - б) С.Максименко;
  - в) І. Виготського;
  - г) М.Гончаренко.
5. Приріст населення в Україні є:
  - а) від'ємним;
  - б) стабільним;
  - в) додатнім;
  - г) наростаючий.
6. На перше місце в Україні вийшли захворювання:
  - а) онкологічні;
  - б) алергійні;
  - в) серцево-судинні;
  - г) нервово-психічні.
7. Одним з способів оздоровлення організму є:
  - а) гіподинамія;
  - б) систематичне загартування;
  - в) дистреси;
  - г) девіантна поведінка
8. До основних складових здорового способу життя належать:
  - а) гіподинамія;
  - б) режим дня;

- в) токсикоманія;
  - г) раціональне харчування.
9. На зміцнення психічного здоров'я позитивно впливає :
- а) гіподинамія;
  - б) рухова активність;
  - в) сонячна інсоляція;
  - г) раціональне харчування.
10. Процеси, що визначають стан здоров'я:
- а) відтворення;
  - б) формування;
  - в) смертність;
  - г) тривалість життя.
11. Критерії психічного здоров'я:
- а) почуття обов'язку;
  - б) впевненість у собі;
  - в) невразливість (уміння звільнитися від прихованих образ);
  - г) відсутність ліні.
12. Особливості урівноваженої людини:
- а) почуття справедливості;
  - б) комунікабельність;
  - в) неадекватна реакція;
  - г) агресивність.
13. Які стресори викликають дистрес (стрес поза нормою адаптації людини):
- а) іспит;
  - б) смерть члена сім'ї;
  - в) догана керівника;
  - г) одруження.
14. Класифікація емоцій:
- а) позитивні;
  - б) негативні;
  - в) нижчі;
  - г) вищі.
15. Загальнозміцнюючі засоби психічного здоров'я людини:
- а) нераціональне харчування
  - б) активний руховий режим;
  - в) вживання алкоголю;
  - г) повноцінний сон.
16. Фази розвитку стресу:
- а) власне стрес;
  - б) тривожність;
  - в) післястрес;
  - г) агресія.
17. Визначте, який відсоток припадає на «спосіб життя» в системі факторів, що визначають здоров'я:
- а) 50%;

б)18-20%;

в)10%;

г)15%.

18. Види саморегуляції:

а) йога;

б) медитація;

в) самонавіювання;

г) режим дня.

19. За допомогою самоконтролю людина здійснює контроль за:

а) власним станом (емоційна сфера);

б) властивостями, які стали рисою характеру:

в) поведінкою інших людей;

г) навчанням.

20. Захисні реакції організму:

а) сновидіння;

б) сублимація;

в) катарсис;

г) загартовування.

**МОДУЛЬНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА З ДИСЦИПЛІНИ  
«ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ»**

**II варіант**

1. Що є предметом дисципліни психології здоров'я:
  - а) суспільне здоров'я;
  - б) здорова людина;
  - в) вивчення психологічних основ здорового способу життя.
  - г) хвора людина.
2. Завдання навчальної дисципліни психології здоров'я:
  - а) розвиток творчого ставлення до свого здоров'я;
  - б) психологічні механізми здорової поведінки;
  - в) формування внутрішньої картини здоров'я;
  - г) профілактика захворювань.
3. Батьком психології здоров'я вважають:
  - а) І.Кон;
  - б) А. Леонтєв;
  - в) Д. Матараццо;
  - г) В. Ананьєв.
4. Основним у збереженні здоров'я людини є фактор:
  - а) спадковий;
  - б) спосіб життя;
  - в) вплив навколишнього середовища;
  - г) природні фактори.
5. До біологічних принципів способу життя відноситься:
  - а) загартовування;
  - б) ритмічність;
  - в) врівноваженість;
  - г) стабільність
6. Головною метою психології здоров'я є:
  - а) психологічне забезпечення професійного здоров'я;
  - б) психологія довголіття, профілактика старіння;
  - в) вивчення соціально-психологічних чинників здоров'я;
  - г) всебічне вдосконалення людини.
7. Які фактори провокують розвиток психоемоційної напруги у виробничій діяльності людини:
  - а) підвищені вимоги до професійної діяльності;
  - б) занепад економіки;
  - в) екологічна ситуація;
  - г) природні фактори.
8. Які продукти викликають підвищену чутливість організму до дії стрес-факторів:

- а) мед;
  - б) рафінований цукор;
  - в) зелень петрушки і кропу;
  - г) овочі.
9. В результаті дистресу в організмі людини виникають:
- а) порушення сну;
  - б) виділення травних соків ;
  - в) алергійні стани;
  - г) захворювання різних систем організму.
10. До основних складових здорового способу життя належать:
- а) загартовування;
  - б) режим дня;
  - в) дотримання правил особистої гігієни;
  - г) раціональне харчування.
11. На зміцнення психічного здоров'я позитивно впливає :
- а) гіпертонія;
  - б) раціональне харчування;
  - в) позитивні емоції;
  - г) порушення сну.
12. Які стресори викликають дистрес (стрес поза нормою адаптації людини):
- а) втрата роботи;
  - б) смерть друга;
  - в) день народження;
  - г) одруження.
13. До основних критеріїв здоров'я людини відноситься:
- а) загартовування;
  - б) відсутність хвороб;
  - в) гіпокінезія;
  - г) режим дня.
14. Особливості урівноваженої людини:
- а) уміння володіти своїм емоційним станом;
  - б) агресивність ;
  - в) неадекватна реакція;
  - г) почуття справедливості.
15. Визначити за допомогою чого відбувається природне оздоровлення організму шляхом загартовування:
- а) температури;
  - б) води;
  - в) атмосферного тиску;
  - г) магнітних бур.
16. Загальнозміцнюючі засоби психічного здоров'я людини:
- а) раціональне харчування;
  - б) активний руховий режим;
  - в) недотримання режиму дня;
  - г) позитивні емоції.

17. З'ясуйте, від яких умов проживання залежить психічне здоров'я дітей та дорослих:

- а) кліматичних;
- б) географічних;
- в) соціальних;
- г) гігієнічних.

18. До захисних психологічних реакцій організму відноситься:

- а) заперечення;
- б) раціоналізація;
- в) витіснення
- г) рухова активність.

19. До основних принципів раціонального харчування відноситься:

- а) вживання білкової їжі;
- б) різноманітність харчування;
- в) рівновага між енергією, що надходить з їжею та енергією, що витрачається в процесі життєдіяльності.
- г) режим харчування.

20. Види саморегуляції:

- а) психо-мязове тренування;
- б) самопереконавання;
- в) самонавіювання;
- г) дотримання правил особистої гігієни.

## ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

### ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ З ПРЕДМЕТУ «ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ»

1. Психологія здоров'я як розділ психологічної науки.
2. Предмет психології здоров'я.
3. Об'єкт психології здоров'я.
4. Науковий і педагогічний внесок психології здоров'я.
5. Завдання дисципліни психології здоров'я.
6. Практичні завдання психології здоров'я
7. Завдання досліджень психології здоров'я.
8. Зв'язок психології здоров'я з іншими науками
9. Здоров'я людини як головна цінність життя, основна умова реалізації фізичних і психічних можливостей і здібностей особистості.
10. Фундаментальні процеси, що визначають стан здоров'я популяції
11. Чинники здоров'я.
12. Природні чинники, що впливають на стан здоров'я.
13. Вплив алкоголю на психічне здоров'я людини.
14. Види мутагенів.
15. Рівні здоров'я.
16. Компоненти здоров'я.
17. Вплив емоцій на здоров'я людини.
18. Види емоцій.
19. Поняття про стрес.
20. Вплив стресу на здоров'я людини.
21. Шкодочинна дія дистресу.
22. Психічне та психологічне здоров'я.
23. Критерії психічного здоров'я
24. Стадії стресу.
25. Дистрес та його вплив на здоров'я.
26. Назвати основні особливості урівноваженої людини.
27. Визначення біосоціальної категорії «спосіб життя»
28. Категорії способу життя.
29. Принципи способу життя.
30. Залежність здоров'я від стилю і устрою життя.
31. Менталітет (історичні, культурні, національні традиції) і здоров'я.
32. Поведінка і мотивування людини як визначальні фактори індивідуального способу її життя.
33. Визначення поняття здоровий спосіб життя.
34. Складові частини здорового способу життя.
35. Здоровий спосіб життя - один з найвагоміших умов та чинників формування, збереження і зміцнення психічного здоров'я.
36. Біосоціальні критерії здорового способу життя.
37. Рухова активність її значення для здоров'я.



38. Гіподинамія її вплив на здоров'я.
39. Значення психологічного здоров'я для життя і професійного становлення.
40. Загартовування та його вплив на здоров'я.
41. Принципи загартовування.
42. Вплив харчування на психічне здоров'я людини.
43. Принципи раціонального харчування.
44. Вимоги до харчового раціону.
45. Режим харчування.
46. Психологічні фактори.
47. Принципи забезпечення психічного здоров'я людини.
48. Саморегуляція і її значення для підтримання здоров'я.
49. Види саморегуляції.
50. Аутогенне тренування.
51. Самонавіювання
52. Самопереконання.
53. Медитація та її дія на організм людини.
54. Йога та її вплив на психічне здоров'я.
55. Самоконтроль стану та поведінки людини.
26. Психогігієна і збереження здоров'я.
57. Розділи психогігієни
58. Основні завдання психогігієни.
59. Захисні реакції і механізми особистості.
60. Заперечення.
61. Раціоналізація.
62. Витіснення.
63. Проекція.
64. Відчуження.
65. Заміщення.
66. Сновидіння.
67. Сублімація.
68. Катарсис.
69. Значення сну для здоров'я.
70. Любов в контексті психології.
71. Дія наркотичних речовин на психіку людини.
72. Профілактика психічних захворювань людини.
73. Значення режиму дня для повноцінного життя і здоров'я.
74. Методи досліджень психології здоров'я
75. Поняття про психологічний експеримент.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Основна література

1. Заушнікова М.Ю. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Кризове консультування». Ірпінь, 2021. 282
2. Момот О. О., Шостак Є. Ю., Новік С. М. Технологія формування культури здоров'я: навч.-метод. посібник / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава: Сімон, 2022. 106 с.  
URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/18713>.
3. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій методичний посібник. З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос, Л. Литвиненко, Л. Царенко; за ред. З. Кісарчук. К.: ТОВ «Видавництво «Логос», 2019. 207 с.
4. Природне навколишнє середовище та здоров'я людини: навч. посіб. / за ред. С. В. Пилипенка; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава: Астроя, 2021. 242 с.
5. Технології здоров'язбережування в сучасних закладах освіти України: проблеми та перспективи: матеріали VIII Всеукр. студ. наук.-практ. конф., (Полтава, 20 жовт. 2021 р.) / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, Полтав. держ. аграрний ун-т, Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. Полтава: Сімон, 2021. 130 с.
6. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія / АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
7. Рибалка О.Я., Атаманчук Н.М. Психологічні основи здорового способу життя. Навчально-методичний посібник для студентів денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр Навчальний посібник для ЗВО (з грифом Вченої ради). Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2023. 104 с.

### Додаткова література

1. Атаманчук Н.М. Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості. The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects: Scientific monograph. Riga, Latvia: "Baltija Publishing", 2022. P.1316-1322.
2. Атаманчук Н.М. Психологічна підтримка дітей та молоді в складних життєвих обставинах: ресурс арт-практик. «Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. Матеріалів XXXVI Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 31 жовтня 2022 р. Переяслав, 2022. Вип. 36. С.88-93.
3. Болтівець С. Психічне здоров'я і психологічна діяльність для його збереження. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1. С. 104–113.
4. Мішустіна В. С. Навколишнє середовище, як фактор впливу на здоров'я

людини. *Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., (Полтава, 22-23 жовт. 2020 р.) / за заг. ред. С. В. Пилипенка ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, Київ. нац. ун-т імені Тараса Шевченка, Київ. нац. мед. ун-т імені О. О. Богомольца [та ін.]. Полтава, 2020. С. 152–153.

URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/15891>

12. Закалюжний В. М. Здоров'я населення та навколишнє природне середовище. *Природне навколишнє середовище та здоров'я людини* : навч. посіб. / за ред. С. В. Пилипенка ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава, 2021. С. 7–21.8.

13. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія / АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

14. Олена Рибалка, Світлана Яланська. Забезпечення психічного здоров'я особистості в умовах кризи. Витоки педагогічної майстерності: журнал / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава, 2023. Випуск 32. С. 199-203 (Серія «Педагогічні науки»).

15. Олена Рибалка, Олександр Корнілов. Саморегуляція психоемоційного стану в умовах сьогодення. Психологія і соціальна робота у ХХІ столітті : зб. наук. матеріалів І Міжнарод. наук.-практ. форуму (1-3 листопада 2023 р., м. Полтава). Полтава, 2023. С.202-204.

14. Рибалка О.Я. Емоції та здоров'я людини в умовах воєнного протистояння. Національно-визвольний фронт ціннісної трансформації суспільних відносин в Україні: збірник тез Міжнародного наукового семінару, 21 квітня 2023р. Електронне видання. С 100-104.

15. Рибалка О.Я. Рекреаційний ресурс природних факторів зміцнення здоров'я. Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи : зб. наук. матеріалів VI Міжнар. наук.-практ. конф. До 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, 30-31 травня 2024 р. Полтава : Астроя, 2024. С. 144-148

16. Шушпанов Д. Г. Вплив житлових умов на стан здоров'я населення. *Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., (Полтава, 22-23 жовт. 2020 р.) / за заг. ред. С. В. Пилипенка ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, Київ. нац. ун-т імені Тараса Шевченка, Київ. нац. мед. ун-т імені О. О. Богомольца [та ін.]. Полтава, 2020. С.166–168.

URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/15908>

### Електронні джерела

1. Лист МОН України Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij>

2. Звіт про результати дослідження «Психічний стан українців під час війни

проти росії» URL: <https://drive.google.com/file/d/1hsNwEdq32p4a5aua24NIQpd61tiyY8mW/view>

3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. / Загальна редакція: Н. Пророк. Київ : ОБСЄ, 2018. 208 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf>

4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. / Загальна редакція: Л. Царенко. Київ. : ОБСЄ, 2018. 240 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>

5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. / Загальна редакція: Л. Гридковець. Київ : ОБСЄ, 2018. 236 с. URL: <https://www.osce.org/uk/project-coordinator-in-ukraine/430841>

6. Портал професійних психологів України «У психолога»: <http://upsihologa.com.ua/>

7. Романчук О. І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. URL: [https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk\\_PTSD.pdf](https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk_PTSD.pdf)

8. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір [https://i-cbt.org.ua/resilience\\_ukraine/](https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/)

9. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.; за наук. ред. Т. М. Титаренко. НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с. URL: <https://www.academia.edu/40028931/>

10. Fedorenko O., Dotsenko V., Okhrimenko I., Radchenko K., Gorbenko D. «Coping Behavior of Criminal Police Officers at Different Stages of Professional Activity» 2020. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience 2020, Volume 11, Issue 2. P. 124-146 <https://doi.org/10.18662/brain/11.2/78>