

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Олена ЛАХТАДИР

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я



Навчальний посібник

Київ — 2025

Рекомендовано до друку Вченою радою
Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка
(протокол № 9 від 19.11.2024)

Автор

Олена ЛАХТАДИР, доцент кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, кандидат психологічних наук

Рецензенти:

Андрєєва О., в. о. завідувача кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Національного університету фізичного виховання і спорту України, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор;

Зеленюк О., доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я Київського національного університету технологій та дизайну, кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Лахтадир О.

Л12 Психологія здоров'я : навч. посіб. / О. Лахтадир. —
Київ : Київ. столич. ун-т ім. Б. Грінченка, 2025. — 120 с.
ISBN 978-617-658-133-8

У посібнику висвітлено теоретичні питання та практичні завдання з навчальної дисципліни «Психологія здоров'я». Особливу увагу приділено психологічним механізмам забезпечення психічного здоров'я, самоконтролю, проявам емоційних станів, особливостям поведінки реакцій людини у стресових ситуаціях, методам саморегуляції. Розглянуто особливості прояву агресії та тривожності в спорті, соціальне здоров'я особистості, професійне довголіття, психодіагностику стану здоров'я спортсмена та його потенціалу в умовах спортивної діяльності.

Для студентів закладів вищої освіти спеціалізації 017.00.02 — Тренерська діяльність з обраного виду спорту.

УДК 159.9:613(075)

ЗМІСТ

ВСТУП	5
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я	7
ТЕОРЕТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ до Модуля I	7
ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ	13
Практичне заняття № 1. Психологія здоров'я: понятійний апарат	13
Практичне заняття № 2. Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань	15
Практичне заняття № 3. Критерії психічного здоров'я	17
Практичне заняття № 4. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників	19
Практичне заняття № 5. Внутрішня картина здоров'я	22
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я	27
ТЕОРЕТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ до Модуля II	27
ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ	30
Практичне заняття № 6–7. Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я	30
Практичне заняття № 8–9. Психічне здоров'я людини та емоційні стани ..	33
Практичне заняття № 10–11. Етико-психологічні принципи роботи в системі «спортсмен — тренер»	37
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III. СТРЕС І САМОКОНТРОЛЬ	41
ТЕОРЕТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ до Модуля III	41
ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ	47
Практичне заняття № 12. Соціальне здоров'я особистості	47
Практичне заняття № 13. Психологічний захист особистості	50
Практичне заняття № 14. Стрес і особистість	52

Практичне заняття № 15.	Депресивний настрій як причина негативного мислення	53
Практичне заняття № 16.	Особливості поведінкових реакцій людини в стресових ситуаціях	56
Практичне заняття № 17.	Психологія впевненості особистості	61
Практичне заняття № 18.	Психічні процеси й самоконтроль	64

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV. ПСИХОДІАГНОСТИКА ОСОБИСТОСТІ 66

ТЕОРЕТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ до Модуля IV	66
ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ	77
Практичне заняття № 19. Резерви професійного довголіття	77
Практичне заняття № 20. Безконфліктне завершення професійного шляху	80
Практичне заняття № 21. Типологія характерів	82
Практичне заняття № 22. Уявлення людини про своє місце у світі як елемент способу життя	83
Практичне заняття № 23–26. Психодіагностика стану здоров'я особистості	84

ГЛОСАРІЙ 87

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 92

ДОДАТКИ 93

Додаток 1.	Експрес-діагностика соціальних цінностей особистості	93
Додаток 2.	Діагностика соціальної емпатії	95
Додаток 3.	Орієнтована оцінка здорової поведінки	98
Додаток 4.	Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка	100
Додаток 5.	Визначення деструктивних установок у міжособистісних стосунках (В.В. Бойко)	103
Додаток 6.	Методика «Шкала темпераментів» Л. Терстоуна	106
Додаток 7.	Методика самооцінки емоційного стану Уессмана — Рікса	112
Додаток 8.	Методика «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей» (КОС) (В.В. Синявський, Б.О. Федоришин)	115

Навчальне видання

ЛАХТАДИР Олена

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я

Навчальний посібник

Науково-методичний центр видавничої діяльності
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Завідувачка НМЦ видавничої діяльності Марія ПРЯДКО
Відповідальна за випуск Антоніна ДАНИЛЕНКО
Над виданням працювали Людмила ПОТРАВКА, Тетяна НЕСТЕРОВА, Наталія ПОГОРЄЛОВА

Підписано до друку 14.03.2025 р. Формат 60×84/8.
Ум. друк. арк. 13,95. Наклад 100 пр. Зам. № 5-08.

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ, 04053
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 8052 від 29.01.2024 р.

Попередження! Згідно із Законом України «Про авторське право і суміжні права» жодна частина цього видання не може бути використана чи відтворена на будь-яких носіях, розміщена в мережі «Інтернет» без письмового дозволу Київського столичного університету імені Бориса Грінченка й авторів. Порушення закону призводить до адміністративної, кримінальної відповідальності.

ВСТУП

Навчально-методичний посібник буде корисний для студентів закладів вищої освіти, що навчаються за спеціальністю 017 — Фізична культура і спорт спеціалізації «Тренерська діяльність з обраного виду спорту», програма підготовки яких передбачає вивчення курсу «Психологія здоров'я».

Психологія здоров'я та здорового способу життя — це системне узагальнення матеріалів про психічне благополуччя людини. Вивчення цієї дисципліни ґрунтується на основних аспектах взаємовпливу позитивних (негативних) емоційних станів, принципах та факторах поліпшення психічного здоров'я людини, способах психологічного захисту, профорієнтації, професійному довголітті.

У посібнику висвітлено мету, завдання та зміст дисципліни «Психологія здоров'я», яка є предметом за вибором і ще однією важливою ланкою у навчальному процесі, що здійснює підготовку фахівців у цій галузі. Видання містить теоретико-методологічні основи психології здоров'я, що розкривають понятійний апарат психології здоров'я, її місце в інших галузях наукових знань, моделі здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників, психологічні механізми забезпечення психологічного здоров'я, емоційні стани, саморегуляцію стану та поведінки, соціальне здоров'я особистості й психодіагностику.

Мета курсу «Психологія здоров'я» передбачає цілісне охоплення проблем психології здоров'я, дослідження критеріїв психічного, фізичного, духовного й соціального здоров'я, можливість навчитися застосовувати психологічні методи діагностики для оцінки та самооцінки психічного здоров'я, вміння формувати внутрішню картину здоров'я (ВКЗ), розробляти заняття з урахуванням психологічних особливостей особистості мотивів, інтересів, потреб, знання особливостей поведінкових реакцій людини в стресових ситуаціях, навчання саморегуляції стану та поведінки в забезпеченні здоров'я.

Завдання дисципліни:

- 1) аналіз закономірностей психології здоров'я, її складових;

- 2) формування здатності застосовувати різні методи й прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості, використовуючи закономірності розвитку й прояву психологічних особливостей людини у спортивній та фізкультурно-оздоровчій діяльності, а також формування мотиваційно-ціннісної орієнтації особистості;
- 3) вироблення у студентів набутих умінь у галузі фізичної культури і спорту, духовних цінностей для формування у здобувачів освіти потреби в самовдосконаленні засобами фізичної культури, звички до здорового способу життя, вміння застосовувати психологічні знання в практиці спілкування та навчання;
- 4) програмування індивідуально-орієнтованих спортивних та оздоровчих програм з урахуванням психологічного й фізичного здоров'я в умовах стресових, емоційних навантажень.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент має оволодіти такими компетенціями, як здатність:

- застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- формувати у дітей та молоді мотивацію до занять різними видами фізичної рухової активності та спорту;
- сприяти вихованню в учнів позитивних соціально- та особистісно значущих якостей, таких як ініціативність, відповідальність, організованість, дисциплінованість, працелюбність, наполегливість, комунікативність, толерантність, здатність до роботи в колективі;
- демонструвати знання медико-біологічних та психологічних основ і технологій тренувань, санітарно-гігієнічних основ фізкультурно-спортивної діяльності.

Посібник має допомогти студентам оволодіти спеціальними знаннями з психології здоров'я і розкрити суть психологічних особливостей особистості в різні вікові періоди, налагодити міжособистісну взаємодію у системі «тренер — спортсмен» за допомогою здобутих знань, усвідомлювати роль самоконтролю у психічному здоров'ї, знати характеристику психологічних станів особистості,

володіти способами (методами, вправами) зняття психоемоційної напруги, знати, які механізми психологічного захисту можна застосовувати, та причини стресових розладів, розуміти всі нюанси своєї майбутньої тренерської діяльності та скласти про неї правильне уявлення з погляду психології.

Вивчення курсу починається з понятійного апарату, моделей здорової особистості, критеріїв психічного здоров'я. Вплив на особистість тренер здійснює у процесі тренувальної та змагальної діяльності.

У посібнику подано теоретичний матеріал з «Психології здоров'я», завдання для практичних занять, тести, додатки, глосарій та список використаних джерел.

Видання розраховане для студентів закладів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт».

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

ТЕОРЕТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДО МОДУЛЯ I



До основних факторів здоров'я належать такі: спосіб життя людини, навколишнє середовище, генетичні та медичні чинники. Людині дуже складно навчитися усвідомлювати й контролювати свою поведінку, емоції, думки, розуміти, на що вона здатна та які можливості має, зберігати психологічний мікроклімат, що дасть їй змогу налагодити міжособистісну взаємодію, гармонізувати сімейні й сексуальні відносини, виключити шкідливі звички, які заважають повноцінно жити й отримувати задоволення від життя.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), людське здоров'я означає більше, ніж просто відсутність хвороб; воно охоплює повний спектр фізичного, емоційного та соціального благополуччя. Здоров'я забезпечується на різних, але взаємопов'язаних рівнях функціонування: біологічному, психологічному й соціальному.

Ознаками здорової особистості є вміння людини ефективно контролювати свої дії та поведінку в середовищі соціальних груп, здатність до саморегуляції. Це, своє чергою, зумовлює вміння керувати своєю психікою, правильно та свідомо оцінювати як суб'єктивний, так і об'єктивний аспекти своєї особистості.

У 1970-х роках термін «психологія здоров'я» здобув загальне визнання. Відбулася зміна орієнтації, перенесення акценту з хвороби на здоров'я. Засновником психології здоров'я вважають видатного американського психолога Д. Маттараццо (Josef Mattarazzo), а її батьківщиною — Сполучені Штати Америки.

Психологія здоров'я — це міждисциплінарна галузь наукового й практичного дослідження, спрямована на підвищення загального рівня здоров'я населення. Вона включає в себе заходи щодо запобігання хворобам (профілактика), подовження терміну життя, покращення фізичного й психічного самопочуття як за допомогою соціальних інтервенцій, так і шляхом впливу на систему охорони здоров'я в цілому.

Головною метою психології здоров'я є всебічне вдосконалення людини [14]. *Об'єктом психології здоров'я* є здорова, а не хвора особистість.

Предметом психології здоров'я є вивчення психологічних основ здорового способу життя з метою збереження та поліпшення здоров'я людини [10].

Завдання психології здоров'я: визначення понять психології здоров'я; дослідження психічного здоров'я та його компонентів; методи діагностики психічного здоров'я; вивчення факторів, що впливають на здоров'я; психологічні механізми здорової поведінки; формування внутрішньої картини

здоров'я; корекція індивідуального розвитку; розробка положень та концепції щодо здорової особистості; саморозвиток; стресостійкість; соціально-психологічні чинники здоров'я (сім'я, суспільство, спілкування); професійне здоров'я та довголіття; психологічна допомога при завершенні життєвого шляху.

Особистість — соціально-психологічна сутність людини, яка формується в результаті засвоєння індивідом суспільних форм свідомості й поведінки, суспільно-історичного досвіду людства. У кожній людині закладене активне прагнення до розвитку, актуалізації власного потенціалу [11].

Визначають три найважливіші психологічні характеристики особистості: стійкість, єдність, активність.

Виділяють також три основні підструктури особистості: можливості, властивості, спрямованість.

До можливостей особистості зараховують рівень розвитку її пізнавальних, емоційно-чуттєвих та вольових психічних процесів, загальні здібності, розвинена пам'ять з усіма її культурними нашаруваннями.

Властивості особистості: темперамент, характер та спеціальні здібності.

Спрямованість особистості — це мета, яку вона ставить перед собою, прагнення, мотиви, відповідно до яких вона діє [Там само]. Мотивами є природні та психодуховні потреби, а також переконання індивіда.

Психічні процеси здорової особистості:

- максимальне наближення суб'єктивних образів до відображення об'єктивної дійсності (адекватність психічного відображення);
- адекватне сприйняття самого себе;
- здатність концентрації уваги на предметі;
- утримання інформації в пам'яті;
- здатність до логічної обробки інформації;
- критичність мислення;
- креативність (здатність до творчості, уміння користуватись інтелектом);

- знання себе;
- дисципліна (керування думками) тощо [6].

У сфері психічних станів здорової особистості зазвичай виокремлюють:

- емоційну стійкість (самооволодіння);
- зрілість почуттів відповідно віку;
- співволодіння негативними емоціями (страх, гнів, жадібність, заздрість тощо);
- вільний, природний прояв почуттів та емоцій;
- здатність радіти;
- збереження звичного (оптимального) самопочуття [6].

Серед характеристик здорової особистості можна виокремити такі: оптимізм, концентрація (відсутність метушливості), врівноваженість, моральність (яка включає в себе чесність, совісність тощо), адекватний рівень амбіцій, почуття обов'язку, впевненість у собі, відсутність образливості (уміння звільнитися від прихованих образ), незалежність, природність, відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, терплячість, самоповага й самоконтроль.

Психологічне здоров'я відображає соціальний, емоційний та духовний стани й ресурси індивіда, оскільки воно може служити потенційною передумовою для задоволення життєвих потреб, які включають активний спосіб життя, досягнення особистих цілей і взаємодію з іншими людьми, суспільством та навколишнім середовищем [14].

Основні прояви психічного здоров'я: максимальна відповідність сприйняття образів їхнім реальним аналогам; адекватність відображення обставин реальності в емоціях людини; відповідність інтенсивності психічних реакцій зовнішнім стимулам; упорядкованість та наявність причинної залежності в психічних явищах; критична самооцінка й здатність об'єктивно оцінювати зовнішні обставини; вміння адаптувати свою поведінку відповідно до змін у зовнішніх умовах; здатність організовувати свою поведінку відповідно до загальноприйнятих моральних та етичних норм; почуття

доброзичливості та прихильності до близьких людей, відчуття відповідальності за них; здатність планувати своє життя та досягати поставлених цілей.

Зрілість особистості проявляється у володінні розумом, емоціями та діями. Такий індивід здатен до гармонійного поєднання своїх думок, почуттів і дій, а також до спонтанного прийняття рішень.

Описуючи психологічно здорову особистість, вітчизняні дослідники вдаються до аналізу особистісної зрілості, рівноваги думок, почуттів і дій, актуалізації та реалізації можливостей, конгруентності тощо. Як свідчать дослідження науковців, здорова особистість є багатоаспектною [6].

Психологічна гуманістична школа (Е. Еріксон, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, Е. Фромм) визначає як основні цінності розвиток, творчість, самореалізацію [12].

На думку К. Роджерса, ключовим елементом особистості є самооцінка, тобто уявлення, яке людина має про себе, її «Я-концепція», що формується через взаємодію з іншими. Проте цей процес не буває без конфліктів, і часто самооцінка не збігається з тим, як оцінюють особу інші [Там само].

Своєю чергою, інший представник гуманістичної психології із США Г. Олпорт (1887–1967) розглядав особистість як відкриту систему, де розвиток індивіда завжди відбувається через взаємодію з іншими людьми. Науковець зазначав, що особистість — це жива організація, яка включає в себе унікальну комбінацію мотиваційних систем, звичок, установок й особистісних рис, що визначають, як індивід взаємодіє з навколишнім середовищем, особливо соціальним. Однак у цих взаємовідносинах завжди відсутня рівновага між особою та навколишнім світом. Людині необхідно постійно створювати нові зв'язки та розвивати існуючі, інакше кажучи, постійно «підтримувати» гомеостаз. Таким чином, постійний розвиток особистості, на думку Г. Олпорта, є основною формою її існування [Там само].

Американський психолог А. Маслоу (1907–1970), як один із засновників гуманістичної теорії, визначав основним аспектом особистості її прагнення до самореалізації, самовираження та розкриття внутрішнього потенціалу у

творчості та прояві любові, де головною складовою є гуманістична потреба внесення позитивного внеску в життя інших. Дослідник вважав, що, на відміну від тверджень З. Фрейда про природжені інстинкти жорстокості та агресії, які притаманні й людям, і тваринам, першим властивий інстинкт збереження власної групи, який підтримує в них прагнення допомагати одне одному. А. Маслоу стверджував, що прогрес суспільства досягається не революційними переворотами або соціальними революціями, а шляхом задоволення гуманістичних потреб та прагненням допомагати іншим.

У сучасних умовах науково-технічного прогресу індивід може відчувати втрату зв'язків із навколишнім світом та іншими людьми, включаючи колег по роботі й співучнів у навчанні. Це призводить до стану відчуження, який Е. Фромм називав «негативною свободою». Індивід почувається «вільним від усього», що призводить до відчуження. Цей стан може зумовлювати психічні проблеми й неврози. Індивід, навіть при такій «вільності», відчуває прагнення мати стосунки з іншими людьми й взаємодіяти з ними, але сучасний світ часто ускладнює можливість цього. Це може зумовити почуття самотності. Е. Фромм підкреслював двоїсту природу людини. З одного боку, вона прагне до незалежності, а з іншого — бажає звільнитися від цієї незалежності, яка може призвести до відчуження [12].

У дусі неофрейдизму була розроблена так звана епігенетична теорія розвитку особистості Е. Еріксона. Він проголосив, що розвиток індивіда визначається соціальним світом, а не хімічними чи біологічними факторами. Науковець висунув твердження про «ідентичність особистості» як центральну властивість людини, що сигналізує їй про нерозривний зв'язок з навколишнім соціальним світом. Ідентичність особистості проявляється у центрованості індивіда на собі, в ототожненні із соціальною групою та оточенням, у визначенні його цінності та соціальної ролі [Там само].

Психогігієна і збереження здоров'я людини. Психогігієна як прикладна наукова дисципліна розробляє стратегії, правила, методи відновлення та зміцнення психічного стану. На практиці це передбачає впровадження заходів,

які сприяють оптимальному збереженню психічного здоров'я як окремих осіб, так і груп людей, а також розробку рекомендацій для покращення фізичного й психологічного стану, підвищення психологічної стійкості.

Основні завдання психогігієни:

- 1) створення сприятливих умов для формування гармонійно розвинутої особистості;
- 2) формування навичок оздоровчої поведінки, спрямованої на збереження психічного здоров'я;
- 3) розробка психопрофілактичних заходів, спрямованих на попередження нервово-психічних порушень;
- 4) моніторинг психічного здоров'я населення;
- 5) розробка та впровадження заходів з оптимізації розумової праці та забезпечення активного творчого довголіття [3].

Невід'ємною складовою частиною психогігієни є психопрофілактика — комплекс практичних заходів, спрямованих на запобігання негативним змінам психічної діяльності, психічним розладам і захворюванням, що негативно впливають на фізичну й психічну працездатність людини.

Головне завдання психопрофілактики — попередження різних порушень психічної діяльності, головним чином, невротичної, викликаной дією побічних факторів на психіку індивіда.

Для вивчення особистості в спорті та фізичній культурі застосовують такі підходи: визначення характерних особливостей індивіда, вплив навколишнього середовища (ситуація) та взаємодія цих двох підходів.

Характерні особливості визначають модель діяльності індивіда, тому що вони є відносно стабільними та стійкими протягом певного періоду часу. З іншого боку, вплив оточення залежно від ситуації також зумовлює модель поведінки. Наприклад, деякі футболісти — спокійні люди за межами футбольного поля, але гра вимагає від них прояву агресії.

Спрямованість особистості — це сукупність основних мотивів і потреб, які визначають головний напрям її поведінки, діяльності та взаємодії з іншими.

Спрямованість має свою структуру, що включає як усвідомлені, так і мало усвідомлені мотиви. Залежно від переважаючої мотивації у діяльності та поведінці можна виділити три основні типи спрямованості: спрямованість на взаємодію, спрямованість на завдання (ділова спрямованість) та спрямованість на себе (особиста спрямованість).

Форми прояву спрямованості: потяги, бажання, інтереси, цілі, схильності, ідеали, переконання, світогляд.

Інтереси являють собою стійке, вибіркове та емоційно забарвлене прагнення особистості до об'єктів, які вважаються життєво важливими. Вони виникають на основі потреб, але не зводяться до них. Інтерес завжди відображає особисте зацікавлення об'єктом і прагнення дізнатися більше про нього або оволодіти ним. Він може виявлятися у прояві симпатії та прихильності до інших, у захопленні конкретним видом діяльності та в інших сферах життя [13].

Переконання — це система мотивів особистості, які спонукають її діяти відповідно до власних поглядів і принципів. Основою для переконань є знання, які для індивіда є абсолютно правильними, несумнівними та безсуперечними. Однак особливістю переконань є те, що вони поєднують знання з емоціями, що охоплюють всю особистість. Переконання можуть бути різного виду, а саме моральні, інтелектуальні або естетичні.

Ідеал — образ реальної людини або створеного особистістю взірця, яким вона керується в житті протягом певного часу і який визначає програму її самовдосконалення на майбутнє. Ідеали людей формуються під впливом суспільних умов життя, у процесі навчання та виховання.

Установка — неусвідомлюваний особистістю стан готовності до діяльності, за допомогою якої вона може задовольнити ту чи ту потребу. Установка може виявлятися у стандартизованих судженнях, некритично засвоєних індивідом під час спілкування з іншими, в упередженості, виокремленні того, що має для нього важливе життєве значення. Людина може бачити в об'єктах те, що хоче бачити, а не те, що є насправді. Є негативні та

позитивні установки. Особливою формою установки є внутрішньогрупова навіюваність як неусвідомлена думка групи [6].

Отже, на нашу думку, ефективність діяльності тренерів з обраного виду спорту, інструкторів з фітнесу значно підвищиться, якщо вони розумітимуть індивідуальність особистості. Це дасть змогу глибше збагнути мотиви, дії, цінності, поведінку спортсменів і тих, хто займається.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Практичне заняття № 1

Психологія здоров'я: понятійний апарат

Мета: сформулювати знання з теорії навчальної дисципліни «Психологія здоров'я».

Завдання 1. Дайте визначення поняття.

Психологія здоров'я _____

Завдання 2. Зазначте завдання психології здоров'я.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Завдання 3. Заповніть таблицю. Дайте визначення понять.

Психологічне здоров'я	Фізичне здоров'я	Соціальне здоров'я	Духовне здоров'я
Здоров'я			

Завдання 4. Зазначте принципи забезпечення психічного здоров'я.

Завдання 5. У комплексі характеристик самопочуття виділяють такі:

— відсутність хвороб;

— _____

— _____

Практичне заняття № 2

Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань

Мета: визначити зв'язок психології здоров'я з іншими психологічними дисциплінами.

Завдання 1. Дайте визначення понять. З'ясуйте місце психогігієни та психофізіології у психології здоров'я. Зробіть висновок.

Психогігієна _____

Психофізіологія _____

Завдання 2. Підготуйте доповідь (3–4 сторінки) на тему «Місце психології здоров'я у...», вибравши один із наукових напрямів: епідеміологія, соціальна медицина, психофізіологія, медична психологія, психологія спорту, вікова психологія, соціальна психологія, психологія особистості, психогігієна. Складіть план доповіді.

Завдання 3. Сучасна психологія поділяється на галузі. Схарактеризуйте кожну з них.

Педагогічна психологія _____

Вікова психологія _____

Соціальна психологія _____

Медична психологія _____

Психологія спорту _____

Завдання 4. Продовжіть речення.

Дотримуватися психологічної рівноваги в житті мені допомагає...

Практичне заняття № 3
Критерії психічного здоров'я

Мета: ознайомити студентів з термінологією психології здоров'я.

Завдання 1. Дайте визначення понять.

Еталон здоров'я_____

Особистість_____

Норма у психічній діяльності _____

Ідентичність _____

Врівноваженість _____

Самоконтроль _____

Концентрація _____

Завдання 2. Що включає таке поняття, як психічне благополуччя?

Завдання 3. Яку роль відіграє самоконтроль як один із критеріїв психічного здоров'я у спортивній та оздоровчій діяльності індивіда?

Практичне заняття № 4

Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників

Мета: дати уявлення про теорії здорової особистості, здійснити їхній аналіз.

Завдання 1. Схарактеризуйте наведені нижче теорії.

1. Психоаналітична теорія розвитку особистості

3. Фрейда_____

2. Гуманістична теорія особистості Е. Фромма_____

3. Его-теорія особистості Е. Еріксона_____

4. Гуманістичний підхід К. Роджерса_____

5. Гуманістичний підхід А. Маслоу_____

6. Теорія особистісних рис Г. Олпорт_____

7. Теорія особистісних рис Г. Айзенка_____

8. Теорія розвитку особистості Н. Енкельмана_____

9. Теорія життєвих сенсів В. Франкла

Завдання 2. Пройдіть тест. Дайте відповідь на твердження «Так» або «Ні».

№ п/п	Твердження	Відповідь
1	А. Маслоу розробив і запропонував ієрархію потреб	
2	Г. Олпорт вважав, що взаємини особистості із суспільством — не прагнення до адаптації, а взаємодія	
3	Теорія В. Франкла складається з трьох основних частини: вчення про прагнення до сенсу, вчення про сенс життя та вчення про свободу волі	
4	Н. Енкельман бачить здоровою ту особистість, яка впевнена у собі, має позитивне мислення, вміє долати перешкоди й справляється зі стресом	
5	Е. Фромм розділяє три «совісті»	
6	Теорія особистості З. Фрейда ґрунтується на переконанні в тому, що суб'єкт завжди перебуває в стані конфронтації із соціумом	
7	Центральним поняттям періодизації Е. Еріксона є ідентичність	

Практичне заняття № 5

Внутрішня картина здоров'я

Мета: дослідити складові внутрішньої картини здоров'я.

Завдання 1. «Суб'єктивні оцінки здоров'я», «логічні рівні здоров'я», «усвідомлення стану здоров'я», «сприйняття здоров'я» (perception of health) — поняття, що узагальнюються ширшим терміном «внутрішня картина здоров'я» [6]. Дайте визначення понять.

Внутрішня картина здоров'я_____

Передхвороба_____

Хвороба_____

Завдання 2. Зазначте, як ви уявляєте своє успішне «Я».

Успішне «Я» у заняттях спортом (руховою активністю)_____

Завдання 3. Продовжіть речення.

*Почуття радості асоціюється*_____

*Позитивний емоційний стан характеризується*_____

Депресивний стан характеризується_____

Завдання 4. Заповніть таблицю. Назвіть психологічні стани, схарактеризуйте їх.

№ п/п	Назва психологічного стану	Характеристика психологічного стану
<i>Позитивні</i>		
1		
2		
3		
<i>Депресивні</i>		
4		
5		
6		

Завдання 5. Виконайте завдання у вигляді тесту.

1. Яку кількість обов'язкових за Д. Зіглером компонентів може містити теорія особистості?

- ☐ a. 3;
- ☐ b. 4;
- ☒ c. 6.

2. Центральною ланкою особистості за К. Роджерсом є:

- ☐ a. «Я-концепція»;
- ☐ b. мотивація;
- ☒ c. оцінка оточуючих.

3. Психогігієна — це:

- ☒ a. галузь медицини, що досліджує причини виникнення і закономірності поширення епідемій та розробляє методи боротьби з ними;
- ☐ b. наукова дисципліна, що виникла на стику психології і фізіології; предметом її вивчення є фізіологічні основи психічної діяльності й поведінки людини;
- ☐ c. система наукових знань і практичних заходів, спрямованих на збереження та зміцнення психічного здоров'я населення.

4. Які компоненти відіграють особливу роль у формуванні ВКЗ? Виберіть одну відповідь.

- ☐ a. оздоровчі, біологічні, анатомо-фізіологічні;
- ☐ b. соціальні, інтелектуальні та вольові;
- ☒ c. демографічні, медичні.

5. Назвіть визначальні межі між нормою та патологією. Виберіть одну або кілька відповідей.

- ☐ a. здатність до концентрації уваги на предметі;

- ☐ b. адекватна орієнтація в просторі й часі;
- ☐ c. здатність працювати;
- ☐ d. затримка пам'яті.

6. Дайте визначення поняття «соціальна медицина». Виберіть одну або кілька відповідей.

☐ a. наука, яка вивчає стан здоров'я населення та чинники, що його формують, а також обґрунтовує медико-соціальні заходи держави, суспільства та системи охорони здоров'я у напрямку збереження, зміцнення і відновлення здоров'я;

☐ b. наукова дисципліна, що виникла на стику психології і фізіології, предметом її вивчення є фізіологічні основи психічної діяльності й поведінки людини;

☐ c. наука на стику медицини та психології, яка вивчає загальні й окремі психологічні закономірності змін і відновлювання психічної діяльності за різних патологічних станів, при аномаліях розвитку та дезадаптаціях і здійснює їх психодіагностику, психотерапію, психокорекцію, реабілітацію та психопрофілактику.

7. Дайте визначення поняття «вікова психологія». Виберіть одну або кілька відповідей.

☐ a. система наукових знань і практичних заходів, спрямованих на збереження та зміцнення психічного здоров'я населення;

☐ b. галузь психологічної науки, яка вивчає особливості психічного та особистісного розвитку людини на різних етапах її життя;

☐ c. наукова дисципліна, що виникла на стику психології та фізіології, предметом її вивчення є фізіологічні основи психічної діяльності й поведінки людини.

8. Чи є правильним твердження про те, що «спрямованість особистості — поняття, що позначає сукупність домінуючих у людини мотивів і потреб, які визначають головну лінію її поведінки, діяльності й спілкування з людьми»?

- ☐ Так;
- ☐ Ні.

9. Чи є правильним твердження про те, що «психологія здоров'я — це галузь психологічної науки, предметом якої є вивчення психологічних причин, методів і засобів збереження, зміцнення та розвитку здоров'я людини»?

- ☐ Так;
- ☒ Ні.

10. Чи є правильним твердження про те, що «психофізіологія — наукова дисципліна, що виникла на стику психології і фізіології, предметом її вивчення є фізіологічні основи психічної діяльності та поведінки людини»?

- ☐ Так;
- ☐ Ні.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

ТЕОРЕТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДО МОДУЛЯ II



Показники, які сприяють психічному здоров'ю:

- збереження структурної та функціональної цілісності систем й органів людського організму;
- індивідуальна адаптація до фізичного й соціального оточення;
- збереження нормального стану самопочуття.

У комплексі характеристик самопочуття виділяють такі: відсутність хвороб; гарний настрій; сон; апетит; продуктивність діяльності; міра втомлюваності; кількість міжособистісних зв'язків (бажання спілкуватися та взаємодіяти з іншими); тривалість, частота позитивних емоцій [6].

Моральна позиція особистості впливає на її психічне благополуччя і значущим чином визначається ставленням до себе, інших та навколишнього світу. Загалом значний вплив на психічне здоров'я індивіда має характер останнього та його уявлення про життя.

Головною ознакою здорової особистості є її здатність до ефективної саморегуляції. *Саморегуляція* — це специфічний рівень програмування діяльності, який ґрунтується на передбаченні; ця спрямована зміна включає як окремі психофізіологічні процеси, так і нервово-психічний стан у цілому, а також характер і спосіб дій [2].

Здоров'я часто пов'язують із урівноваженістю із зовнішнім світом усіх внутрішніх процесів організму, емоційних та фізіологічних реакцій тощо. Дослідник В.М. Панкратов вважає, що критерій урівноваженості органічно пов'язаний з гармонійною організацією психіки й адаптивними можливостями.

Гармонія це — баланс між різними частинами «Я» людини, між фізичним, емоційним, інтелектуальним, комунікативним аспектами.

Засоби саморегуляції: аутогенне тренування, самопереконавання, самонавіювання, біологічний зворотний зв'язок (БЗЗ), медитація, йога, психом'язове тренування, ідеомоторне тренування.

Методи саморегуляції дають змогу витіснити негативні емоції, які руйнують людину фізично та морально, і налаштувати на позитив. Як правило, це життєстверджувальне самонавіювання, зняття напруги за допомогою релаксації.

Мета психічної саморегуляції — здатність керувати власними діями й станами. Згідно із системним підходом, саморегуляція — це багаторівневе, поліфункціональне явище; вона включає і психомоторну, і когнітивну, і комунікативну сфери людини. Процес саморегуляції зумовлюється: природними (типологічними) особливостями, зокрема емоційністю; особистісними властивостями (характер, спрямованість, інтереси, ідеали, цінності) [3].

Зазвичай надмірна напруга, втома, емоційний стрес та монотонність у роботі призводять до зниження рівня самоконтролю. На характер функціонування останнього впливають індивідуальні особливості індивіда, такі як тип нервової системи, екстраверсія або інтраверсія, мотивація, рівень тривожності, відповідальність, дисциплінованість, самооцінка, впевненість або непевність у собі тощо. Отже, самоконтроль є значущою характеристикою особистості, яка допомагає людині керувати собою; він активно впливає на процеси психічної функції та певною мірою залежить від особистісних рис.

Компенсація (від *лат. compensatio* — урівноваження, зрівнювання) є відшкодуванням певних недорозвинених функцій або здібностей шляхом використання інших функцій чи здібностей.

Процеси саморегуляції психіки завжди включають у себе усвідомлену та спрямовану діяльність. Корекція рівня втоми зазвичай вимагає зменшення навантажень. Як додаткові методи психогігієни для боротьби з утомою застосовуються такі підходи: зміна виду діяльності; суворе дотримання режиму роботи та відпочинку; практика навіювання та самонавіювання для поліпшення якості сну; навчання раціональних методів відпочинку під час коротких перерв; використання спеціальних аудіо- та відеозаписів із природними звуками, співом птахів, шумом води та іншими релаксуючими аспектами.

Біологічний зворотний зв'язок — інструменти, які дають змогу здійснювати контроль та вплив на різні фізіологічні процеси організму, що не піддаються свідомому сприйняттю (активність мозку, серцевий ритм, температура тіла, артеріальний тиск тощо). БЗЗ забезпечується електрофізіологічною апаратурою, яка змінює та відображає (візуально або аудіально) результати впливу на ці фізіологічні процеси. Це дає змогу суб'єкту саморегуляції активно контролювати характер останніх.

Медитація — послідовні мислительні дії, спрямовані на досягнення особливого стану фізичного й психічного спокою, відокремленості від зовнішнього світу та здатності до роздумів, оперуючи образами на певну тему. Медитація досягається за допомогою концентрації уваги, глибокого м'язового

розслаблення (релаксації) та емоційного спокою. Медитація відома своєю здатністю захищати організм від негативного впливу стресу. Вона допомагає знизити м'язову напругу, нормалізувати дихання, пульс, відчуття тривоги та страху.

Йога — практика розвитку розуму та тіла, спрямована на підвищення рівня самосвідомості, здорового функціонування мозку та психіки. Поетапне підвищення рівня йоги дає змогу суб'єкту розуміти дійсність і підтверджувати свою самосвідомість, підтримуючи здоровий розвиток мозку та психіки.

Аутогенне тренування – це метод лікувального самонавіювання, активний процес міорелаксації, саморегуляції психічних станів, який допомагає зняттю нервової напруги, фізичної втоми, налаштовує на подальшу професійну діяльність.

Психом'язове тренування — це метод, який поєднує фізичні вправи з психологічними техніками з метою покращення фізичних та розумових здібностей. Основні аспекти цього методу включають здатність до розслаблення, чітке, великомасштабне уявлення без напруження, вміння утримувати увагу на обраному об'єкті та впливати на себе за допомогою конкретних словесних формул.

Ідеомоторне тренування — навичка перед виконанням руху уявляти цей рух точно й ідеомоторно, а потім називати цей рух словами безпосередньо перед виконанням. Це тренування зазвичай повторюється декілька разів і включає уявлення та відчуття навичок, які можуть бути швидко засвоєні. Такі навички активного уявлення допомагають швидко опанувати рухи.

Методи саморегуляції допомагають витіснити негативні емоції, які руйнують людину фізично та морально, і налаштуватися на позитивні почуття. Як правило, це життєстверджувальне самонавіювання, зняття напруги за допомогою релаксації [3; 6].

Також слід наголосити на значущості ролі етики в спілкуванні тренера — спортсмена, тренера — клієнта. Важливо дотримуватися загальнолюдських норм та етичних принципів у міжособистісній взаємодії (між груповій).

Поважати опонента, визнавати його права й розуміти, що інша людина — це насамперед особистість зі своїми індивідуальними особливостями. Бути компетентним у професійній діяльності, підвищувати свій освітній рівень, володіти самоконтролем, виглядати охайно, поважати співрозмовника.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Практичне заняття № 6–7

Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я

Мета: опанувати методи саморегуляції.

Завдання 1. Дайте визначення поняття.

Саморегуляція _____

Завдання 2. Запропонуйте способи зняття психоемоційної напруги в спортивній діяльності.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Завдання 3. Заповніть таблицю. Схарактеризуйте види саморегуляції.

№ п/п	Види саморегуляції	Характеристика
1	Аутогенне тренування	
2	Самопереконання	
3	Самонавіювання	
4	Біологічний зворотний зв'язок	
5	Медитація	
6	Йога	
7	Психом'язове тренування	
8	Ідеомоторне тренування	

Завдання 4. Дайте визначення поняття «самоконтроль», назвіть його види. Як самоконтроль допомагає спортсмену в спортивній діяльності?

Завдання 5. Зазначте та проведіть 5 вправ на саморегуляцію емоційного стану.

№ п/п	Вправа	Дозування	Організаційно- методичні вказівки
1			
2			
3			
4			
5			

Завдання 6. Зазначте комплекс дихальних вправ для саморегуляції, підняття настрою та розслаблення.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Завдання 7. Як вам допомагає самоконтроль та саморегуляція під час занять спортом?

Які тактики ви застосовуєте для підвищення самоконтролю та ефективної саморегуляції?

Практичне заняття № 8–9

Психічне здоров'я людини та емоційні стани

Мета: проаналізувати емоційні стани й з'ясувати їхній вплив на психічне здоров'я особистості.

Завдання 1. Назвіть фактори, що негативно впливають на психічне здоров'я людини.

Завдання 2. Дайте визначення понять.

Емоція _____

Емоційний стан _____

Завдання 3. Заповніть таблицю. Схарактеризуйте види емоційних станів.

№ п/п	Види емоційних станів	Зміст поняття
1	Настрій	
2	Стрес	
3	Афект	
4	Пристрасті	
5	Почуття	

Завдання 4. Наведіть приклади вправ (5–10) на розвиток емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

Завдання 5. Опишіть та проведіть гру на керування емоціями.

Завдання 6. Намалюйте свій настрій.

Арттерапія — знайомство з власним внутрішнім світом. Цей метод дає змогу людині за допомогою різних художніх засобів досягти низки цілей: дослідити власні емоції та почуття, врегулювати конфлікти, покращити самоусвідомлення та самооцінку, моделювати позитивний психоемоційний стан, керувати власною поведінкою, набути соціальних навичок. Також арттерапія навчає, як дати соціально прийнятний вихід агресії та іншим негативним почуттям, усвідомлювати власні думки й почуття, які зазвичай пригнічуються. Так поступово розвивається здатність до саморегуляції.

Практичне заняття № 10–11

Етико-психологічні принципи роботи в системі «спортсмен — тренер»

Мета: визначити роль етики та етичних принципів у взаємодії спортсмена з тренером, з командою.

Завдання 1. Підготуйте доповідь (до 5–7 хв) на тему «Мораль та етика спілкування “спортсмен — тренер”, “спортсмен — спортсмен”». Зазначте основні тези доповіді.

Завдання 2. Наведіть приклади вправ (5–7) на розвиток комунікативної компетентності у професіях «людина — людина» та проведіть вправи на практичному занятті.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Завдання 3. У чому полягає принцип поваги?

Завдання 4. Що включає портрет психологічно здорової людини?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Завдання 5. Виконайте завдання у вигляді тесту.

1. Самопізнання це — метод самовивчення фізичних і психічних особливостей людини, аналізуючи які вона пізнає та критично оцінює власні істинні фізичні й духовні можливості?

- ☐ Так;
- ☐ Ні.

2. Дайте визначення поняття «мораль». Виберіть одну відповідь.

- ☐ а. є одним зі способів нормативного регулювання поведінки людини, особливою формою суспільної свідомості й видом суспільних відносин;
- ☐ б. цілеспрямована духовна діяльність людини за власним свідомим імпульсом, спрямована на досягнення оптимального стану духовного й фізичного здоров'я особистості;
- ☐ с. вплив на самого себе за допомогою логічно зумовлених переконань на основі пізнання законів природи й суспільства.

3. Дайте визначення поняття «самонавіювання»?

- ☐ а. прийоми реалізації зворотного зв'язку, які дають змогу навчитися свідомому контролю та довільному впливу на низку процесів, що не відчуються і не усвідомлюються організмом;
- ☐ б. спосіб впливу, що базується на вірі, коли істина приймається без реальних доказів, але від цього не втрачає своєї значущості;
- ☐ с. вплив на самого себе за допомогою логічно зумовлених переконань на основі пізнання законів природи й суспільства.

4. Самопорівняння — це...

- ☐ а. різновид самопізнання, який базується на порівнянні власних фізичних, моральних й інтелектуальних властивостей з такими, як у людини-взірця;
- ☐ б. метод самовивчення фізичних і психічних особливостей людини, аналізуючи які вона пізнає та критично оцінює власні істинні фізичні й духовні можливості;
- ☐ с. один із методів формування стабільних норм і правил поведінки, який ґрунтується на систематичному виконанні цілеспрямованих дій і вправ з метою закріплення конкретних навичок та рис характеру.

5. У чому проявляється патологічна зміна емоцій? Виберіть одну або кілька відповідей.

- ☐ а. можливостях особистості;
- ☐ б. ейфорії;
- ☐ с. депресії, апатії;
- ☐ д. емоційній лабільності.

6. Пристрасть — це афективний стан, що характеризується негативним емоційним фоном.

- ☐ Так;

☐ Ні.

7. Етика — це наука що вивчає, узагальнює і систематизує принципи й норми моралі, сприяє виробленню таких моральних уявлень, які максимально відповідають історичним потребам, сприяючи тим самим вдосконаленню суспільства й людини.

☐ Так;

☐ Ні.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

СТРЕС І САМОКОНТРОЛЬ

ТЕОРЕТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДО МОДУЛЯ III



Самоконтроль — здатність контролювати свої емоції, думки й поведінку. Це один із видів усвідомленої регуляції людиною власної поведінки та діяльності з метою забезпечення відповідності їхніх результатів поставленим цілям, вимогам, правилам, зразкам [3].

У фізичному вихованні під самоконтролем розуміється спостереження за своїм здоров'ям, фізичним розвитком, функціональним станом, психологічним станом, переносимістю тренувальних навантажень.

Самоконтроль включає в себе емоційний контроль (контроль власних емоцій і станів) та контроль поведінки. Зібраність стану, при якому індивід готовий діяти чітко й оперативно. Самоконтроль — цілеспрямованість, сильна воля, вміння контролювати власні емоції та поведінку.

Протилежність самоконтролю — низька дисциплінованість, потурання своїм бажанням, залежність від настрою, невміння контролювати власні емоції та поведінку. Без фізичної активності самоконтроль падає.

На характер функціонування самоконтролю впливають індивідуальні особливості індивіда, такі як тип нервової системи, екстраверсія або інтраверсія, спрямованість особистості (її мотиви), тривожність, відповідальність, дисциплінованість, самооцінка, впевненість або непевність у собі тощо. Самоконтроль — риса особистості, яка допомагає людині керувати собою; він активно включений у процес протікання психічних функцій і залежить від характеристик особистості.

Самоконтроль пронизує всі психічні явища, притаманні індивіду (процеси, стани, властивості): психічні процеси (відчуття, сприйняття, увага, мислення тощо); самоконтроль за власним психічним станом (самоконтроль емоційної сфери); самоконтроль як властивість індивіда, яка в результаті виховання та самовиховання стала рисою його характеру [3].

Самоконтроль вмикається під впливом сильних переживань та емоційних хвилювань, втоми, хвороби, що призводить до серйозних порушень саморегуляції соціальної поведінки, підвищенню тривожності, стресу, тривоги, афектів та депресії. Варто зупинитися більш детально на цих поняттях.

Тривожність це - внутрішній стан напруження, нервовості, небезпеки, що може виникати в різних ситуаціях і визначається почуттям страху та душевного дискомфорту.

Симптоми тривожності: роздратування, відчуття небезпеки, прискорене серцебиття, головні болі, біль за грудиною, слабкість, втома, підвищене потовиділення, часте дихання, запаморочення, поганий сон, зниження уваги, нудота, часте сечовиділення.

Стрес — це реакція організму, яка виникає внаслідок впливу зовнішніх подразників на несподівану й напружену ситуацію. Ця реакція має фізіологічний характер і передбачає мобілізацію резервів організму та підготовку до фізичної активності, такої як супротив, боротьба або втеча. Під час стресу виділяються гормони та відбуваються зміни в роботі багатьох органів і систем організму, зокрема ритм серця та частота пульсу.

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

1. *Стадія тривоги.* Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, який викликає стрес. Наявність такого подразника зумовлює низку фізіологічних змін в організмі людини: пришвидшується дихання та пульс, трохи зростає тиск, стає густішою кров, збільшується печінка тощо. Змінюються і психічні функції: вся увага концентрується на подразнику, підвищується особистісний контроль ситуації. Усе разом покликане мобілізувати захисні можливості організму й механізми саморегуляції на захист від стресу.

2. *Стадія опору.* Настає у тому разі, якщо чинник, що викликав стрес, продовжує діяти. Тоді організм захищається, витрачаючи «резервний» запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи. Таким чином він намагається опиратися загрозі або справлятися з нею, якщо остання продовжує діяти і її не можна уникнути. Далі організм адаптується до стресу й повертається до нормального стану.

3. *Стадія виснаження.* Якщо подразник продовжує діяти, то можливості протистояти стресу знижуються, оскільки виснажуються внутрішні резерви людини. Зменшується загальна опірність організму. Стрес «захоплює» людину й може призвести до хвороби [14].

Поради Г. Сельє щодо профілактики стресу: прагнучи доброзичливих стосунків, не заводьте дружби з важкими, нестриманими людьми; у кожному різновиді досягнень є своя вершина, прагніть до неї і будьте задоволені; цінуйте радість справжньої простоти життєвого устрою; з якою б життєвою ситуацією ви не зіткнулися, подумайте, чи варто боротися; постійно зосереджуйте свою увагу на світлих сторонах життя. Найкращий спосіб знизити стресовість — відволіктися; навіть після нищівної поразки боротися з гнітючими думками найкраще за допомогою спогадів про минулі успіхи. Це сприяє становленню віри у себе; якщо вас чекає неприємна справа, не відкладайте її; не забувайте, що немає готового рецепту успіху, що був би придатний для всіх. Усі ми різні, наші проблеми теж різні [15].

Якщо людина реагує пасивно на подразник і не вживає жодних заходів, виникає одна з двох поширених стресових реакцій — агресія або тривога. Почуття тривоги та нервозності перешкоджають нормальній адаптації до життя. Ефективні методи подолання стресу включають активну взаємодію зі стресором чи вплив на саму проблему, зміну погляду на неї, переосмислення проблеми чи прийняття її разом зі зменшенням фізичних ефектів, які вона породжує.

У людини, яка опинилася в екстремальній ситуації (або сприймає її такою), різко зростає емоційна напруга. Вона боїться, що не справиться з цим викликом і це заподіє їй шкоду. У результаті в людини виникає стан тривоги.

Афект — протилежність спокою духу, означає будь-яке викликане почуттям призупинення або утруднення у звичайному, нормальному протіканні уявлень.

Депресія це - захворювання, афективний психічний розлад, при якому людина тривалий час відчувається пригнічено, втрачає інтерес до діяльності, життя. Поштовхом до депресії стають негативні події у житті людини.

Психологія впевненості. У спорті розвиток впевненості є дуже важливим аспектом психологічної підготовки спортсмена. Розвиток впевненості допомагає досягти успіху у тренувальній та змагальній діяльності,

пробуджує внутрішній потенціал, долає внутрішні бар'єри та безперечно додає віри у можливість спортсмена.

Впевненість - це властивість особистості, стійке позитивне відношення індивіда до власних навичок, умінь і здібностей, що проявляються у ефективній діяльності і спілкуванні для успішної адаптації у соціальному середовищі.

Впевненість у спортсменів д

Упевненість — стан розуму, в якому він приймає судження без остраху можливої помилки; стан буття без сумніву, свобода від сумніву. Також можна визначити упевненість як психічний стан, коли людина вважає певні знання істинними. Упевненість являє собою психологічну характеристику віри та переконань. Основним показником упевненості є впевненість у собі, що виражається у здатності висловлювати власні думки та почуття у соціально прийнятній формі, не принижуючи гідності інших; у готовності брати відповідальність за свої дії; у конструктивному підході до вирішення проблем; у бажанні не зашкодити інтересам інших.

Ендрю Сальтер, посилаючись на теорію І.П. Павлова, припустив, що причиною невпевненості може бути переважання процесів гальмування над процесами збудження, що призводить до формування «гальмівної» особистості, нездатної до відкритого й спонтанного вираження своїх почуттів, бажань і потреб, обмеженої в самореалізації, що відчуває внаслідок цього утруднення в контактах з іншими людьми [4]. Науковець виокремив і описав шість характеристик здорової, впевненої в собі особистості.

Впевнена особистість характеризується:

- 1) емоційністю у мові, що відповідає відкритому, спонтанному та аутентичному висловленню всіх почуттів, які переживаються;
- 2) експресивністю та конгруентністю у поведінці та мові, що передбачає чітке вираження почуттів та відповідність між словами й невербальними сигналами;
- 3) прямим і щирим висловленням власних думок, незалежно від реакції оточення;

- 4) вживанням у мові займенника «Я»;
- 5) здатністю вислуховувати похвалу без сорому, відмовлятися від самоприпинення та недооцінювання власних сил і якостей;
- 6) здатністю до імпровізації, тобто спонтанним вираженням почуттів і потреб.

Теорія «вивченої безпорадності» М. Селігмана свідчить про те, що формування особистості суттєво визначається навколишнім соціальним середовищем. Науковець розглядає безпорадність як стан, коли ми відчуваємо, що зовнішні події не залежать від нас, ми не можемо вплинути на них або змінити. У результаті поєднання активних свідомих дій і неконтрольованих наслідків виникає відчуття безнадійності, що призводить до втрати мотивації до будь-яких дій, спрямованих на зміни в зовнішньому середовищі.

Упевнений спортсмен може прямо висловлювати свої побажання, думки, а також вислуховувати незгоду чи заперечення, не розгублюючись. У змагальній і тренувальній діяльності дуже важливо щоб спортсмен був впевненим. Невпевненість у спортивній діяльності може проявлятися у відсутності або нестачі віри в ефективність власних дій. Низька самоефективність виникає в результаті масових негативних оцінок з боку тренера, товаришів, близьких людей. Такі висловлення видозмінюються в негативні самооцінки власних намірів і можливостей, блокують ініціативу, викликають негативні (неприємні) емоції.

Невпевненість формується у ситуації, коли соціальне середовище, у якому особа перебуває, є надто обмеженим і небагатим на враження. Розмаїтість навичок, які можна спостерігати та наслідувати, обмежена; реакції оточуючих узгоджені та переважно негативні; досягнення та успіхи в цьому середовищі не визнаються, не помічаються або критикуються; постійно присутній негативний зворотний зв'язок (або цілковита його відсутність) породжує відчуття невдачі; відмова від власної ініціативи в освоєнні нових аспектів реальності, пасивність і несміливість у втіленні своїх намірів стають звичними результатами внутрішнього діалогу, в якому переважають негативні

самооцінки й очікування невдачі. Це негативно впливає на досягнення та перемоги в спортивній кар'єрі спортсмена.

Впевненість у собі є характеристикою особистості, основний елемент якої — позитивне оцінювання власних навичок і здібностей як достатніх для досягнення важливих цілей та задоволення своїх потреб. Ці оцінки формуються на основі позитивного досвіду розв'язання соціальних завдань й успішного досягнення поставлених цілей, що веде до задоволення власних потреб.

Механізми психологічного захисту особистості. Питання психологічного захисту особистості у своїх працях розглядав ще З. Фрейд. Науковець пояснював цей феномен, виходячи з пріоритету несвідомого інстинктивного початку, що зазнає різних перетворень у результаті його зіткнення зі свідомим «Я» (внутрішньою «цензурою»).

Психологічний захист — будь-які реакції, яким людина навчилася і вдається до їх використання неусвідомлено, аби захистити себе, своє «Я» від почуття тривоги, сорому, провини тощо, конфлікту та інших ситуацій, пережитих як небезпечні. Основна мета психологічного захисту — термінове ослаблення внутрішньої напруги.

Сучасна наука виділяє цілу низку механізмів психологічного захисту особистості, серед яких виокремлюють такі основні.

Витіснення — процес, у результаті якого неприйнятні для особистості думки, спогади, переживання «витісняються» зі свідомості у сферу несвідомого, подібно до того, як недисциплінований студент, що заважає читати лекцію, може бути вигнаний за двері.

Заперечення — тенденція до відкидання всього особистісно неприйняттого, ставлення до небезпечних або таких, що важко здолати, явищ як до неіснуючих, нівелювання негативних якостей ідеалізованих явищ.

Сублімація — перетворення інстинктивних форм психіки у більш прийнятні для індивіда та суспільства форми. У ширшому плані під сублімацією розуміється перемикання активності індивіда на вищий рівень.

Такими формами можуть бути різні види творчої діяльності й різноманітні захоплення.

Регресія — повернення індивіда до ранніх, дитячих форм поведінки, перехід на попередні рівні психічного розвитку. Регресія передбачає відхід від реальності й повернення до тієї стадії розвитку особистості, у якій відчувалося почуття задоволення. Тож коли в стані внутрішньоособистісного конфлікту людина, як кажуть, «впадає в дитинство», це є глибоко функціональною поведінкою. Особа, що перебуває в скрутній ситуації, часто тягне до рота що попало — палець, ручку, дужку окулярів. Значення і сенс цих дій та жестів — повернення в комфортну, безхмарну пору дитинства, коли малюк смоче груди матері.

Раціоналізація — приховування від самого себе справжніх, але не прийнятних мотивів дій і думок. При цьому відбувається пошук правдоподібних причин для виправдання вчинків, викликаних неприйнятними почуттями і мотивами, аби забезпечити собі внутрішній комфорт та позбутися внутрішньоособистісних конфліктів. Раціоналізація пов'язана з поясненням своїх вчинків необхідністю утвердження почуття власної гідності й самоповаги.

Проекція — усвідомлене чи несвідоме перенесення власних неприйнятних характеристик, почуттів і станів на зовнішні об'єкти. Таким чином людина перекладає провину на зовнішній об'єкт, який є джерелом труднощів, приписує йому негативні якості й водночас знімає із себе відповідальність. Тут ми маємо прийом, який добре передається висловом «сам дурень».

Заміщення має такі форми прояву: 1) заміщення об'єкта — перенесення негативних почуттів і дій з одного об'єкта, який їх викликав, на інший, який не має до них відношення. Це відбувається, коли особистість не може висловити свої думки, проявити почуття або зробити певні дії щодо безпосереднього винуватця його образи, страху або гніву через соціальні або фізичні причини. Наприклад, якщо немає змоги образити начальника, яким ви чимось незадоволені, можна штовхнути його опудало або грюкнути дверима;

2) заміщення почуття — ця форма характеризується тим, що об'єкт, який викликав невдоволення індивіда, залишається тим самим, а почуття щодо нього змінюється на протилежне.

Ідентифікація — процес ототожнення суб'єкта з іншою особою або групою, за допомогою якого він засвоює зразки поведінки «значущих інших», формує свою свідомість і обирає ту чи іншу роль. Як захисний механізм ідентифікація допомагає впоратися із занепокоєнням і почуттям незахищеності, забезпечує взаємний зв'язок між членами групи й формує почуття впевненості в собі.

Відокремлення — відмова від необхідності думати про можливі негативні наслідки майбутніх подій і дій. Виражається зазвичай словами «як буде, так і буде», «може пронесе» тощо.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Практичне заняття № 12

Соціальне здоров'я особистості

Мета: ознайомити студентів із соціально-ролевими й аксіологічними характеристиками особистості.

Завдання 1. Дайте визначення понять.

Соціальне здоров'я

Соціум

Людина

Група

Команда

Соціальне середовище

Спорт

Спортивна діяльність

Завдання 2. Встановіть відповідність між поняттями та їхніми визначеннями.

1 Соціально-психологічний простір	А Феномен, що виникає у результаті взаємодії суб'єктів комунікативного процесу (окремих індивідів і спільностей) у певних умовах, відтворює соціально-психологічну реальність, спонукає та регулює поведінку людей, сприяє організації різних форм діяльності й спілкування, здійснює обмін інформацією та переживаннями
2 Соціально-психологічна реальність	Б Якісне нове утворення, яке виникає на межі соціального й психічного, має суттєві ознаки кожного з них і в якому важливими є закономірності й механізми взаємозв'язку соціального та психічного, їхня взаємодія, взаємозалежність, взаємовплив
3 Соціальне психологічне явище	В Об'єктивна форма суб'єктивного сприйняття, представленого системою певних оцінок, уявлень та образів; соціальна діяльність людей чи груп, відносини й взаємодія між ними, їхні наміри, позиції та цілі, взаємозв'язки й взаємозалежності

Завдання 3. Протестуйте юнака та дівчину двома методиками: експрес-діагностикою соціальних цінностей особистості та діагностикою соціальної емпатії (додатки 1, 2). Порівняйте отримані результати й зазначте у вигляді аналізу-висновку.

Практичне заняття № 13
Психологічний захист особистості

Мета: ознайомити з видами психологічного захисту особистості.

Завдання 1. Дайте визначення.

Механізми психологічного захисту

Завдання 2. Проаналізуйте позитивний та негативний впливи психологічного захисту на здоров'я особистості.

Завдання 3. Встановіть відповідність між механізмами психологічного захисту та їхніми визначеннями.

1 Заперечення	А Людина неусвідомлено наділяє іншу особу власними якостями
2 Проекція	Б Мотивоване забування
3 Витіснення	В Ігнорування потенційно травмуючої інформації

4 Раціоналізація	Г Перетворення негативного афекту на позитивний або навпаки
5 Реактивне утворення	Д Захист на травмуючу ситуацію, коли людина використовує дитячі моделі поведінки
6 Заміщення	Е Подолання фрустрації шляхом надмірного задоволення в інших сферах
7 Регресія	Є Переорієнтація емоції, потягу, стурбованості чимось із одного об'єкта на інший
8 Компенсація	Ж Перетворення сексуальної енергії на продукт творчої діяльності
9 Сублімація	З Засіб розумного виправдання будь-яких вчинків та дій, які суперечать моральним нормам і викликають неспокій

Завдання 4. Виконати вправу «Я...» (перелічити характеристики свого «Я»).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Завдання 5. Пройдіть тест Плутчика — Келлермана — Конте, що стосується діагностики механізмів психологічного захисту. Питальник складається з 92 тверджень, які описують почуття, поведінку й реакції людей у певних життєвих ситуаціях. Зазначте результат.

Практичне заняття № 14

Стрес і особистість

Мета: ознайомити студентів з особливостями реакції людини на стрес.

Завдання 1. Дайте визначення поняття «стрес».

Завдання 2. Зазначте причини стресових розладів.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Завдання 3. Зазначте стадії стресу.

- 1 стадія _____
- 2 стадія _____
- 3 стадія _____

Завдання 4. На рівні поведінкових реакцій стан стресу може виявитися у вигляді:

Приклад: характерних рис міміки та жестів.

Завдання 5. Фізіологічні реакції організму при стресі зазвичай визначаються шляхом вимірювання таких показників, як:

Практичне заняття № 15

Депресивний настрій як причина негативного мислення

Мета: вміти діагностувати депресивний стан за допомогою діагностичних методик.

Завдання 1. Дайте визначення понять.

Депресія

Депресивний стан

Завдання 2. Протестуйте себе та ще одну людину за методикою «Шкала А. Бека». За допомогою цього тесту ви можете визначити ступінь депресії. Зазначте результат. _____

Завдання 3. Запропонуйте найбільш відомі шляхи виходу з депресивного стану.

Завдання 4. Заповніть таблицю. Знайдіть у науковій літературі п'ять дослідників та їхні визначення поняття «депресія».

№ п/п	Автор	Визначення
1		
2		
3		
4		
5		

Завдання 5. Опишіть 4–5 вправ вегетотерапії В. Райха або гімнастики Гермеса.

1.

2.

3.

4.

5.

Практичне заняття № 16

Особливості поведінкових реакцій людини в стресових ситуаціях

Мета: розглянути особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях.

Завдання 1. Проаналізуйте пасивне та активне емоційно-поведінкове реагування при стресі.

Активне реагування спрямоване на_____

Пасивне реагування спрямоване на_____

Завдання 2. Специфічність реагування під час стресу зумовлюється психічними особливостями суб'єкта. Три характеристики: локус-контроль, психологічна витривалість (стійкість) та самооцінка.

Локус-контроль

Психологічна витривалість

Поняття самооцінки

Завдання 3. Дати визначення поняттям – фрустрація, агресія, тривожність і проаналізувати їх прояв у спортсменів.

Фрустрація

Агресія

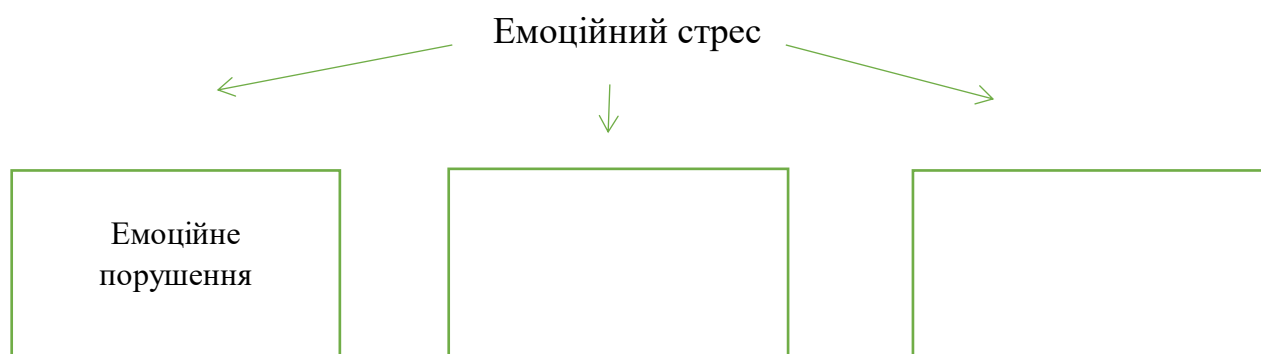
Тривожність

Особливості прояву агресії та тривожності в спорті _____

Завдання 4. Встановіть відповідність між поведінковими реакціями людини в стресових ситуаціях та їхніми означеннями.

1 Фізіологічні ознаки	А Підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомність, афекти, головні болі, безсоння
2 Психологічні ознаки	Б Повне придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, підвищена сугестивність, страх, тривожність, невмотивоване занепокоєння
3 Особистісні ознаки	В Зміна динаміки психічних функцій, найчастіше — сповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функції пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу прийняття рішень
4 Медичні ознаки	Г Часте дихання, пришвидшений пульс, почервоніння або збліднення шкіри, збільшення адреналіну в крові, пітіння

Завдання 5. Заповніть схему «Емоційний стрес»



Завдання 6. Розробіть і проведіть комплекс психологічних вправ для подолання агресії та тривожності (5–7 вправ).

1.

2.

3.

4.

5.

Завдання 7. Напишіть есе на тему «Агресія у спорті».

Практичне заняття № 17
Психологія впевненості особистості

Мета: проаналізувати такі стани, як упевненість та невпевненість, з'ясувати їхній вплив на психічне, соціальне, духовне й фізичне здоров'я людини.

Завдання 1. Встановіть відповідність між термінами та їхніми означеннями.

1. Віра	А Є фундаментальною умовою повноцінного оволодіння собою, здатності прогнозувати результати своєї життєдіяльності, визначає рівень адекватності позицій, впливає на вибір стратегій досягнення цілей відповідно до внутрішніх особистісних змістів
2. Об'єкт віри	Б Стосунки, які базуються на вірі в порядність, чесність й обов'язковість сторін
3. Довіра до себе	В Стан розуму, в якому він приймає судження без остраху можливої помилки; стан буття без сумніву, свобода від сумніву
4. Довірчі стосунки	Г Характеризується недостатньо чіткими формулюваннями намірів,

	що призводить до виникнення дефектних стереотипів поведінки
5. Упевненість	Д Факти, явища, тенденції розвитку природної та соціальної дійсності
6. Невпевненість	Е Необхідний елемент індивідуальної та суспільної свідомості, важливий момент діяльності людини

Завдання 2. Довіра в житті людини виконує такі функції:

Завдання 3. Продовжіть речення.

Якщо мотив упевненості базується на законі звичної людської поведінки, це

якщо мотив упевненості базується на фізичному законі, це

якщо мотив упевненості базується на метафізичному законі, це

Завдання 4. Впевненість у собі проявляється:

Завдання 5. Посилаючись на теорію І.П. Павлова, А. Сальтер виділив шість характеристик здорової, упевненої в собі особистості, а саме:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Завдання 6. Назвіть причини виникнення невпевненості.

Завдання 7. Впевненість як образ. Уявіть, як виглядає ваша впевненість, у вигляді якого образу. Це може бути неживий предмет, людина, тварина, рослина, чарівна істота. Перенесіть образ на папір. Ваші художні навички не мають значення. Головне, малювати те, що відчуваєте.

Практичне заняття № 18
Психічні процеси й самоконтроль

Мета: з'ясувати вплив позитивного мислення на особистість.

Завдання 1. Заповніть таблицю. Схарактеризуйте позитивне та критичне мислення.

Позитивне мислення	Критичне мислення

Завдання 2. Знайдіть і выпишіть із наукової літератури визначення вітчизняних та зарубіжних авторів таких понять, як «уважність», «неуважність». Зазначте причини неуважності.

Уважність

Неуважність

Причини неуважності у спортивній діяльності

Завдання 3. Розробіть аутотренінг «Мотивація до занять руховою активністю» або «Мотивація до здорового способу життя».

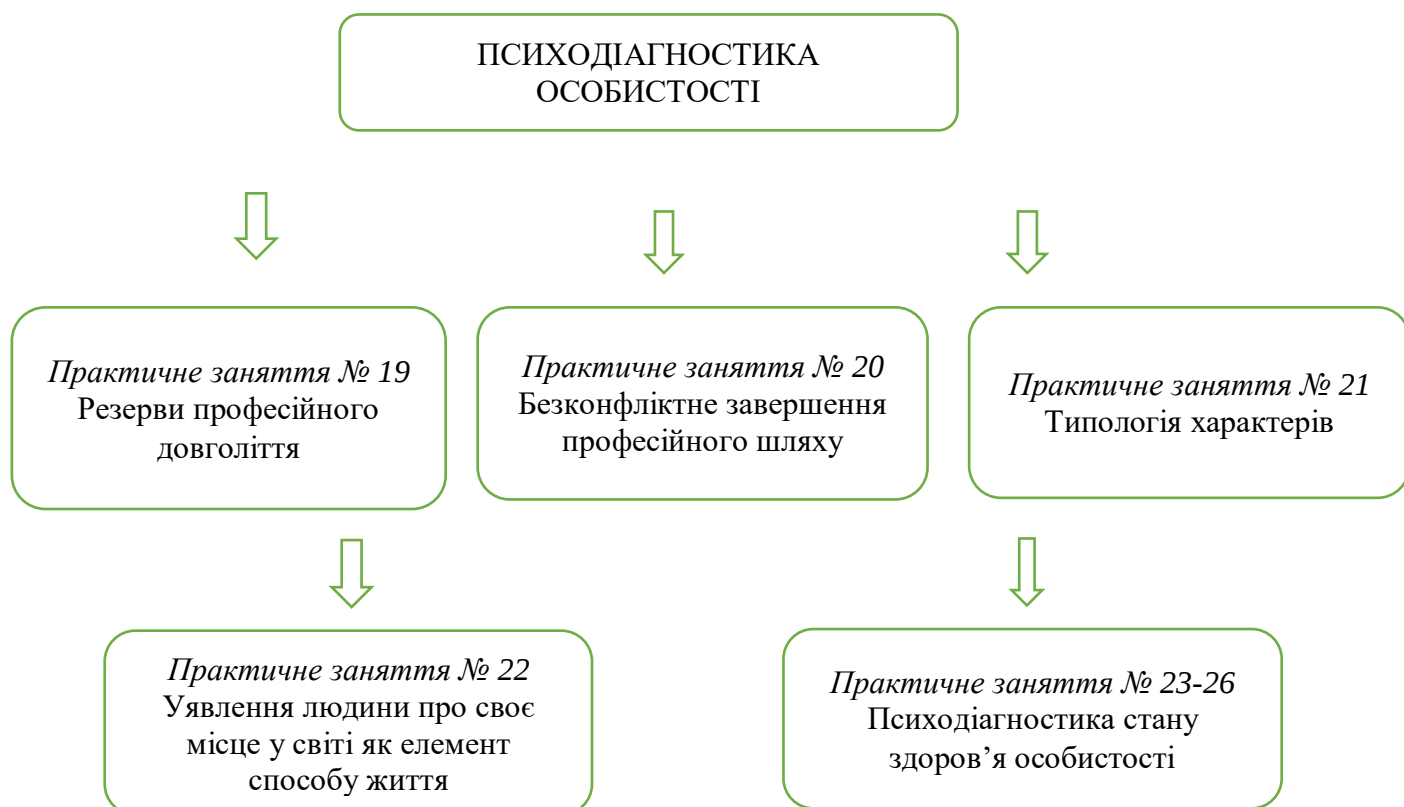
Завдання 4. Самооцінка — результат розумових операцій. Проведіть експрес-діагностику рівня самооцінки. За допомогою цього тесту можна оцінити рівень самооцінки досліджуваного. Для проведення тесту виберіть 3 осіб. Оцініть, хто з трьох респондентів має більше можливостей досягти успіху, хто реально себе оцінює або хто має завищену самооцінку. Зробіть висновок. Зазначте

результат. _____

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV

ПСИХОДІАГНОСТИКА ОСОБИСТОСТІ

ТЕОРЕТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДО МОДУЛЯ IV



Фундамент професійного довголіття закладається протягом усього продуктивного життя людини. Вибір професії, освіти, формування професійної мотивації, адекватної та гнучкої самооцінки, оволодіння навичками самоконтролю та саморегуляції, розвиток інтелекту й розширення сфери інтересів за рамки професійної діяльності, становлення індивідуальності людини — у цьому полягає найважливіший аспект психологічного забезпечення професійного довголіття.

Формування професійного довголіття має охоплювати всі три рівні функціонування особистості — біологічний, психічний і соціальний.

Професійне довголіття — професійне здоров'я. Професійне здоров'я характеризується як здатність організму зберігати визначені компенсаторні та захисні механізми, що забезпечують працездатність у всіх умовах професійної діяльності особи [11].

Завданням психології професійного здоров'я є збереження, зміцнення і цілісний розвиток духовної, психічної, соціальної та соматичної складових здоров'я. Існують різні погляди на стадії, фази й етапи вікового розвитку людини протягом усього її життя. Зазвичай говорять про розвиток особистості загалом, про її життєвий шлях, меншою мірою — про професійний розвиток, етапи та фази професійного шляху.

Науковці пропонують різні моделі розвитку професійного індивідуального шляху.

Класифікація професій Дж.Холланда (1966 р.)

Класифікація професій за Холландом має перевагу, вона об'єднує в собі теорію особистості з теорією вибору професії. Холланд виділив шість професійно орієнтованих типів особистості бо вважав, що успішність діяльності визначається такими якостями як мотиви, інтереси, ціннісні орієнтації, установки. Кожний тип характеризується певними особливостями характеру, темпераменту

У зв'язку з цим певному психологічному типу особистості відповідають професії, в яких людина може досягнути найбільших успіхів:

- реалістичний, орієнтований на створення матеріальних речей, обслуговування технологічних процесів, технічного обладнання;
- інтелектуальний - на розумову працю;
- соціальний - на взаємодію із соціальним середовищем;
- конвенціональний - на чітко структуровану діяльність, роботу за алгоритмом;
- підприємливий (діловий) - на керівництво людьми і бізнес;
- художній (артистичний) - на творчість.

Для визначення типів особистості Джон Холланд розробив діагностичні методики, які допомагають виявити професійні інтереси та уподобання людей.

Основна ідея його теорії полягає в тому, що успішність у професійній діяльності та задоволення роботою залежать від відповідності типу особистості специфіки професійного середовища, яке формує людину з подібними посадами, кількістю професійних якостей та подібними моделями поведінки.

Отже моделі професійного середовища, що відповідають певним типам особистості виглядають так:

Реалістичне професійне середовище відзначається тим, що основним об'єктом праці є реальні, матеріальні речі - роботу з матеріальними ресурсами та технічними засобами. Для успішного виконання завдань потрібні такі якості: спритність, фізична витривалість, наполегливість і координація рухів.

Комунікація в такому середовищі мінімальна – розмови традиційно короткі та стандартизовані, а соціальні навички потрібні лише для базового обміну інформацією. Результат роботи є конкретним, передбачуваним і матеріально вираженим.

До типів професій цього середовища належать механік, зоотехнік, водій, інженер, електрик, агроном, машиніст.

Інтелектуальне професійне середовище відзначається забезпеченням розв'язання завдань, що потребують абстрактного мислення та творчих здібностей.

Міжособистісне спілкування не є ключовим, проте вимагає знання спеціальної термінології, а також уміння сприймати та передавати складні мовні конструкції. Результат діяльності часто передбачуваний, може мати нематеріальний характер, а самі завдання вимагають високого рівня інтелекту.

До професій цього типу належать геолог, хімік, науковець, редактор, фізик тощо.

Соціальне професійне середовище відповідає соціальному типу особистості та забезпечує роботу з людьми. Вона вимагає вміння розуміти людську поведінку та ефективно спілкуватися.

Знання в цій сфері є різноплановими, а результати діяльності не завжди можна точно передбачити.

До професій належать такі соціолог, педагог, психолог, лікар, адвокат, профорієнтатор тощо.

Конвенціональне професійне середовище забезпечення виконання завдань, пов'язаних із обробкою рутинної інформації. Основна діяльність зосереджена на роботі з документами, цифрами, фактами. Ця робота потребує високої точності (бухгалтер, ревізор, податковий інспектор, фінансист, оператор).

Підприємницьке професійне середовище вимагає виконання завдань, які вимагають особистої ініціативи, лідерських якостей, соціальних навичок та вміння розуміти мотиви поведінки людей. Воно потребує комунікабельності, гнучкості та здатності переконувати.

Результати діяльності не завжди можна передбачити, але вони мають реалістичний характер.

До типів професій цього напрямку належать бізнесмен, брокер, страховий агент, спеціаліст із реклами, постачальник.

Артистичне професійне середовище передбачає наявність художнього смаку, уяви, фантазії, інтуїції.

Профконсультація – це метод психологічної підтримки людей різного віку в процесі професійного самовизначення, планування кар'єри або подолання труднощів, пов'язаних із професією.

Під час консультації обов'язково враховуються фізичні та психологічні особливості клієнта, його загальні та професійні інтереси, досвід, нахили, здібності, а також рівень освіти та підготовки.

Важливим аспектом профконсультації є врахування потреб ринку праці, можливостей працевлаштування, перспектив професійного розвитку та умов роботи.

Мета профконсультування - виявлення придатності людини до конкретного виду діяльності, тобто встановлення відповідності між індиві-

дуальними психологічними та особистісними особливостями людини як суб'єкта діяльності та вимогами, які висуває до неї професія.

Професійна придатність визначається сукупністю індивідуальних особливостей людини, які впливають на успішність діяльності.

Залежно від завдань, які ставляться перед професіоналом, людиною, виділяються окремі фази, етапи або *стадії кар'єрно-орієнтованого розвитку особистості*, а саме:

- 1 — стадія розвитку фантазії та відкриттів (від народження до 21 року);
- 2 — стадія вступу в трудове життя (16–25 років);
- 3 — стадія основного курсу навчання (16–25 років);
- 4 — стадія початку кар'єрного шляху (17–30 років);
- 5 — стадія початку середнього етапу кар'єри (старше 25 років);
- 6 — стадія кризи на середньому етапі кар'єри (35–45 років);
- 7 — стадія кінця кар'єри співробітника, який не виконував функцію керівника;
- 8 — стадія кінця кар'єри співробітника, який виконував функцію керівника;
- 9 — стадія поступового припинення діяльності;
- 10 — стадія виходу на пенсію.

Своєю чергою, Д. Сьюпер виділив п'ять стадій розвитку професійної «Я-концепції». Передусім його цікавило з'ясування індивідом своїх нахилів, здібностей та пошук відповідної професії.

1. *Етап зростання* (від народження до 14 років). У дитинстві починає розвиватись «Я-концепція». У своїх іграх діти програють різні ролі, потім пробують себе в різних заняттях, з'ясовуючи, що їм подобається і що в них добре виходить. У дітей проявляються інтереси, які можуть вплинути на їхню майбутню професійну кар'єру.

2. *Етап дослідження* (від 15 до 24 років). Хлопці й дівчата намагаються розібратись і визначитись у своїх потребах, інтересах, здібностях, цінностях та можливостях. Ґрунтуючись на результатах такого самоаналізу, вони

розглядають можливі варіанти професійної кар'єри. До кінця цього етапу молоді люди зазвичай вибирають собі відповідну професію і починають її освоювати.

3. *Етап зміцнення кар'єри* (від 25 до 44 років). Тепер працівники прагнуть зайняти міцне положення в обраній ними діяльності. У перші роки свого трудового життя вони ще можуть змінювати місце роботи або спеціальність, але в другій половині цього етапу спостерігається тенденція до збереження вибраного роду занять. У трудовій біографії людини ці роки часто виявляються найбільш творчими.

4. *Етап збереження досягнутого* (від 45 до 64 роки). Працівники прагнуть зберегти за собою той статус на виробництві або службі, якого вони досягли на попередньому етапі.

5. *Етап спаду* (після 65 років). Фізичні й розумові сили тепер уже немолодих працівників починають зменшуватися. Характер роботи змінюється. Зрештою трудова діяльність припиняється [6].

Вікові межі фахівця можуть бути від 17–18 до 55 (жінки) — 60 років (чоловіки). У сучасному суспільстві все більше підвищуються вимоги до психічних можливостей індивіда; його мобільності, безперервного формування, масштабної діяльності, інтелекту. На розвиток професіонала впливають різні фактори.

Ключовим аспектом у кар'єрно-орієнтованому розвитку особистості є рівень задоволення від виконаної роботи. Особа може відчувати задоволення від одних аспектів своєї діяльності й невдоволення від інших. Згідно з дослідженням Е. Лоулера (за теорією мотивації Портера — Лоулера), визначальним чинником для ступеня задоволення роботою є очікування та особисті потреби в особистісному зростанні. Позитивні тенденції у професійному розвитку сприяють підвищенню самооцінки, рівня мотивації та захопленості особи її справою.

Важливими професійними характеристиками, що визначають потенціал фахівця гуманітарного напрямку, є такі:

- а) професійна самостійність — здатність розбиратись у вимогах, що ставляться перед спеціалістом, вміння самостійно планувати, виконувати та контролювати власну діяльність;
- б) професійна мобільність — здатність швидко та раціонально приймати рішення, готовність до змін професійних завдань і ситуацій;
- в) комунікативність — нахил до спілкування, інтерес до людей, соціальна сприйнятливність, рефлексія та емпатія;
- г) відповідальність — сформованість мотиваційного поля, високі вимоги до себе, відповідальне ставлення до своїх дій і вдосконалення себе як особистості та фахівця;
- д) індивідуальність — здатність до максимального особистісного самовираження та наявність виключних особистісних характеристик;
- е) здоров'я — збереження та розвиток психічних і фізіологічних функцій індивіда, оптимальна працездатність та соціальна активність.

Максимальна чутливість до соціального й професійного досвіду спостерігається у віці 18–25 років, особливо під час навчання, включаючи період вищої школи. На цьому етапі відбуваються значущі зміни в інтелектуальних функціях, зростає рухливість і гнучкість зв'язків між сприйняттям та увагою.

Від 26 до 29 років увага стає пріоритетною у своєму розвитку, випереджаючи пам'ять і мислення. Це пов'язано з формуванням життєвої позиції, зміною ролі особи в сім'ї та колективі.

У віці 30–33 років знову спостерігається високий рівень розвитку інтелектуальних функцій, таких як пам'ять, мислення та увага, що зберігається до 40 років.

У віці 41–46 років найвищий рівень розвитку виявляє функція уваги, тоді як найнижчий рівень спостерігається у функції пам'яті. Після цього показники сприймання інформації, інтенсивності уваги зменшуються, знижується емоційна стійкість. Дослідження свідчать про те, що середній пік творчої активності для багатьох спеціальностей відзначається у віці 35–39 років.

Період від 40–45 років, який давні греки називали «акме» — вершина або момент найвищого розквіту особистості. При належній корекції, активності індивід благополучно долає кризу і вступає в період зрілості. Експерти зазначають, що стан застою, коли відсутній прогрес у розвитку особистості, є найбільш небезпечним, оскільки сприймається так, ніби всі цілі вже досягнуто. Розумна переоцінка цінностей у середньому віці створює сприятливі умови для успішного переходу в період 40–45–55–60 років. Криза у дорослому віці, подібно до інших вікових криз, містить позитивний початок, сприяючи самопізнанню, саморозвиткові, якісним новоутворенням психіки.

Наступний етап життя людини — період геронтогенезу (літній і старечий вік) з 55 років для жінок і 60 для чоловіків — характеризується припиненням розвитку, замість нього починається формування окремих психологічних характеристик, продовжується виконання соціальних ролей, професійних обов'язків.

На етапі зрілості особистість вирізняється: зрілим інтелектуальним ставленням до життя; зрілим професійно-активним життям; і, найважливіше, зрілим ставленням до себе — суб'єкта життя.

Психологічно зріла особистість — це особа, яка відчуває відповідальність за сенс свого життя як перед собою, так і перед іншими. Зрілі індивіди можуть визначати свої смаки, стиль життя та діяльність. На цьому етапі багато хто досягає вершини професійного та суспільного розвитку. Однак у зрілому віці на людину чекають іспити, такі як криза ідентичності в професійній та соціальній ролі, втрата близьких, стресові ситуації, що призводять до емоційних витрат. Процес старіння є генетично програмованим, супроводжується віковими змінами в психіці та організмі. Зміни в особистості в літньому та старечому віці призначені для максимізації резервних можливостей, накопичених в організмі.

Щодо психічних функцій у віці 70–90 років, з'ясувалося, що особливо вразливою стає механічна пам'ять, тоді як логічна зберігається краще. Образна пам'ять слабшає, але меншою мірою порівняно зі смисловою. Важливим

аспектом є те, що логічна пам'ять є провідним видом пам'яті. Збереження психофізичних функцій визначається професійною діяльністю.

До найтиповіших проявів змін особистості в старості зараховують: зниження самооцінки; невпевненість у собі; зниження інтересу до нового (бурчання); невизначеність у завтрашньому дні; слабку ініціативу тощо.

Виділяють чотири соціально-психологічних типи старості:

- 1) активна творча старість (участь у суспільному житті);
- 2) заняття справами, на які раніше не було часу (самоосвіта, розваги);
- 3) залучення своїх сил у родину;
- 4) турбота про власне здоров'я (фізична активність).

Д. Сьюпер виокремлює чоловічі й жіночі типи кар'єр залежно від чергування професійних проб і періодів стабільної роботи.

Чоловічі: 1) стабільна — відразу після навчання займається професійною діяльністю і не сходить з обраного шляху; 2) звичайна — закінчується навчання, відбувається низка професійних проб, далі — стабільна робота; 3) нестабільна — відбувається чергування професійних проб і періодів стабільної роботи; 4) людина часто змінює вид зайнятості, не маючи стабільної роботи.

Жіночі: 1) кар'єра домогосподарки; 2) звичайна кар'єра, одруження, припинення професійної діяльності, домогосподарка; 3) стабільна робоча кар'єра, коли здобута освіта допомагає знайти роботу, яка стає справою життя; 4) дволінійна кар'єра, коли кар'єра домогосподарки узгоджується зі стабільною робочою кар'єрою; 5) переривчаста кар'єра — робота до одруження, потім перерва (народження та виховання дітей), повернення на роботу; 6) нестабільна кар'єра — чергування періодів роботи після одруження разом із поверненням до кар'єри домогосподарки; 7) кар'єра з множинними пробами — послідовність непов'язаних видів праці без стабілізації у якій-небудь професійній галузі.

Для актуалізації в професійному плані важливе значення має: визначення особистістю своїх професійних перспектив і цілей, їх досягнення, формування нових цілей. Інакше кажучи, необхідне постійне прагнення особистості до розкриття та реалізації свого природного творчого потенціалу. Таке активне

самовизначення містить процеси особистісного розвитку, а саме самопізнання, самооцінювання та саморозвиток. Тобто для активного професійного самовизначення слід усвідомлювати особливості своєї особистості, враховувати ступінь відповідності цих особливостей вимогам обраної професійної діяльності й цілеспрямовано розвивати в собі необхідні для професійної діяльності якості за наявності відповідних задатків.

Кар'єрні досягнення особистості значною мірою залежать від рівня її особистісно-професійного розвитку. У цьому контексті важливі такі аспекти:

- 1) кваліфікація — рівень підготовленості до конкретного виду праці;
- 2) мотивація — виступає як елемент, що впливає на переконання та керівництво до дії, а також як самотивація, пов'язана з основними цінностями особистості й не завжди пов'язана з реаліями підприємства;
- 3) соціалізація — в основному стосується неформальної культури певного підприємства, таких як неписані правила й ритуали. Це може стати перешкодою для особистісного розвитку, оскільки ініціативи, які можуть бути загрозливими для становища представників організації, ризикують отримати негативну оцінку від керівництва чи колег;
- 4) реалізація — прямо пов'язана з аспектом соціалізації. Задуми, що передбачають зміни, можуть не отримати належної підтримки підприємства, що визначає межі дії співробітників та створює перешкоди для їхнього кар'єрного росту.

Важливою є здатність особистості знаходити баланс між різними аспектами роботи, оцінювати їхній вплив на самооцінку, рівень мотивації та відданість справі.

Психологічні аспекти здоров'я у професійній діяльності об'єднуються двома основними завданнями:

- 1) виявлення резервів професійного довголіття;
- 2) психологічне забезпечення виходу з професії за віком.

Психодіагностика. Функції психологічного тестування (вимірювання, оцінювання, прогнозування). Основне призначення психологічних тестів полягає у визначенні відмінностей між індивідами або між реакціями одного й того ж індивіда в різних умовах. Важливою є роль тестів у всіх видах консультування. Використання тестів як засобів самопізнання і розвитку особистості (допомагає індивіду в прийнятті рішень). Тести визначають вікові зміни розвитку індивіда, відносну ефективність методів навчання, результати впливу психотерапії, вплив реалізації соціальних програм тощо.

Психічні властивості, що діагностуються, це зокрема: здібності й психічні функції, особистісні риси, когнітивна організація та інші індивідуальні характеристики, мотивація, взаємовідносини й спілкування (це властивості, актуалізація яких вимагає створення реальних ситуацій спілкування).

Класифікація психодіагностичних процедур та їхня основа. Головним критерієм для методичної класифікації методик є ступінь об'єктивності чи суб'єктивності отриманих даних. Методи вважаються об'єктивними, якщо правильна відповідь є можливою, а вплив експериментатора на результат є мінімальним. З іншого боку, суб'єктивні методи характеризуються тим, що результати значною мірою залежать від досвіду, інтуїції та кваліфікації самого експериментатора [5].

Конфіденційність. Основним питанням залишається те, хто матиме доступ до тестових результатів. Тут слід враховувати такі вимоги: 1) нерозголошення змісту тесту; 2) уникнення неправильного розуміння показників тесту; 3) нерозголошення результатів тестування. Респондент повинен мати право на доступ до даних свого тестування, а також можливість коментувати зміст своєї відповіді й у разі необхідності пояснити або виправити фактичну інформацію. При повідомленні інформації батькам неповнолітніх дітей постає питання, як це зробити. Проблема конфіденційності особливо актуальна у тому разі, коли йдеться про доступність цих даних третім особам. Тому такі відомості не мають передаватися без відома й згоди досліджуваних. Якщо тест проводиться в установі (школі, суді або при оформленні на роботу), індивід

повинен бути проінформований про цілі тестування, як використовуватимуться результати та їх доступність зацікавленим офіційним особам.

На результат тестування можуть вплинути: 1) міжкультурні чинники (оскільки вони знижують валідність тесту); 2) досвід участі в тестуванні; 3) прагнення якнайкраще виконати тест; 4) взаємини між досліджуваним і дослідником.

Зміст тесту також може впливати на його результат, зокрема тоді, коли він не пов'язаний з критерієм виконання (наприклад, у тестах на математичне мислення (розмірковування) використовуються назви або предмети, які незнайомі в якомусь культурному середовищі). На виконання тесту можуть впливати емоційні та установочні реакції досліджуваних.

Процес тестування та вимоги до нього. Тест у перекладі з англійської мови означає проба, випробування, перевірка. Послугуючись науковою термінологією, тест — це стандартизоване, часто обмежене в часі випробування, призначене для встановлення кількісних і якісних індивідуально-психологічних відмінностей.

Психологічний тест за своєю суттю є об'єктивний та стандартизований вимір вибірки поведінки. Діагностична або прогностична цінність психологічного тесту залежить від того, наскільки він може служити показником відносно широкої та суттєвої сфери поведінки. Тестові завдання не обов'язково будуються на схожості з поведінкою, яку цей діагностичний інструмент має виявити. Тут важливо, щоб між ним і поведінкою, яку тест має спрогнозувати (передбачити), існував емпіричний зв'язок. Як і будь-яка інша методика, тест має сильні та слабкі боки.

Переваги тестування:

- 1) стандартизація умов та результатів. Регламентованість процедури проведення та обробки результатів;
- 2) оперативність та економічність. Тест включає невелику кількість завдань, які є стислими й на їх виконання витрачається небагато часу;

- 3) кількісний та диференційований характер оцінювання. Тести дають можливість диференціювати досліджуваних за рівнем розвитку їхніх психологічних характеристик;
- 4) оптимальна складність завдань тесту. При тестуванні середній респондент набирає приблизно 50 % від максимально можливої кількості;
- 5) надійність. Тест дає змогу спрогнозувати дослідникові, наскільки отримані результати є істинними, достовірними;
- 6) можливість комп'ютеризації;
- 7) психологічна адекватність. Наявність у тесті великої кількості завдань різної складності дає змогу будь-якому респонденту виконати хоча б деякі з них.

Недоліки тестування:

- 1) можливість автоматичних помилок. Досліджуваний неправильно зрозумів інструкцію, дослідник неправильно застосував ключ під час оброблення тестового матеріалу, помилка в бланку для відповідей тощо;
- 2) небезпека профанації. Коли до проведення тестування беруться некомпетентні особи, які за допомогою декількох тестів намагаються розв'язати всі завдання;
- 3) втрата індивідуального підходу. Під час тестування складно помітити індивідуальні особливості, як-от хвилювання. Важко досліджувати та робити висновок на основі тестів про творчі здібності особистості. Крім того, у процесі тестування можуть виникати такі змінні, які є непомітними для дослідника;
- 4) відсутність довірливої атмосфери в процесі тестування. Дослідник не має змоги спілкуватися із досліджуваним.

Для проведення психодіагностичного дослідження дослідник має дібрати низку тестів та врахувати такі вимоги:

- 1) бути ознайомленим із теоретичною концепцією, на якій базується тест;
- 2) добре знати діагностичні цілі та призначення тесту;
- 3) володіти інформацією, для якої саме вибірки досліджуваних адаптований цей тест. Довільна зміна галузі застосування чи її розширення може призвести до помилкових висновків;
- 4) знати психометричні характеристики тесту: стандартизація, надійність, валідність, репрезентативність, дискримінативність.

Процедура проведення тестування. Достовірність отриманих результатів значною мірою визначається правильністю проведення тестування. Досліднику потрібно обов'язково підготуватися: ознайомитися із інструкцією, стимулювальним матеріалом, процедурою проведення. Потрібно чітко дотримуватися абсолютно всіх умов тестування, як це описано в рекомендаціях до тесту. Тривалість виконання тесту повинна чітко відповідати часові, передбаченому інструкцією. Тестування слід проводити на стандартних бланках, як передбачено в поясненнях до тесту (особливо це стосується тестів на вимірювання інтелекту та пізнавальних процесів). Кожен бланк обстеження може бути використаний тільки один раз (будь-які позначення на питальнику може вплинути на відповіді досліджуваного). При інтерпретації результатів важливо враховувати умови тестування, забезпечити цілковите взаєморозуміння з досліджуваним.

Психодіагностика в галузі спорту застосовує методи психології для оцінки тих психічних процесів, станів і характеристик спортсменів, які визначають успішність їхньої спортивної діяльності. Головною метою психодіагностики є вивчення спортсмена та його потенціалу в конкретних умовах спортивної діяльності, включаючи: а) особливості прояву й розвитку психічних процесів; б) психічні стани; в) властивості особистості; д) соціально-психологічні аспекти діяльності [8].

Психодіагностика здійснюється з метою спортивного відбору, корекції тренувального процесу й під час змагальної діяльності. Проведення

психодіагностики має на меті подальше формулювання психолого-педагогічних і психогігієнічних рекомендацій, планування та ефективного впровадження системи впливу на спортсмена. Важливо відзначити, що недостатньо компетентна організація психодіагностики може негативно позначитися на спортсменові. Розроблені рекомендації базуються на розумінні умов діяльності, загальних закономірностей прояву психіки в цих умовах та індивідуально-психологічних особливостях спортсменів.

Психолого-педагогічні рекомендації. Використовуються тренером, спортсменом та персоналом колективу, які контактують зі спортсменом і своїми словами й діями можуть впливати на його психічний стан.

Психологічна підготовка. Виділяють психологічну підготовку тренера й спортсмена. У психологічній підготовці спортсмена розрізняють 4 види: 1) підготовка до тривалого тренувального процесу й навантаження; 2) загальна психологічна підготовка до змагань; 3) спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання; 4) корекція психічних станів на завершальному етапі підготовки до відповідальних змагань.

Також ми можемо ситуативно керувати станом і поведінкою спортсмена в разі, якщо виявлені недоліки в психологічній підготовці й потрібний терміновий вплив на його психічний стан.

На допомогу тренерові психолог складає психолограму особистості спортсмена, яка служить тренерові орієнтиром під час планування навчально-тренувального процесу, підготовки висококваліфікованих спортсменів, відбору перспективних дітей. Складання психолограм ґрунтується на структурі професійних спортивно-важливих якостей, що, своєю чергою, передбачає застосування системного підходу, який поєднує різні психологічні явища в єдине ціле.

Психолограми включають:

- 1) мотиваційну сферу особистості. Блок мотивів досягнення високих спортивних результатів: інтерес до гри, рівень домагань, прагнення до лідерства;

- 2) емоційну стійкість (здібність до збереження професійної працездатності в умовах емоціогенних дій): моторна, сенсорна, інтелектуальна;
- 3) складові інтелекту: багаторівнева організація пізнавальних сил, що має сенсомоторний, перцептивний, мнемічний і розумовий аспекти.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Практичне заняття № 19

Резерви професійного довголіття

Мета: отримати уявлення про стадії, фази й етапи вікового розвитку особистості протягом усього її життя.

Завдання 1. Схарактеризуйте етапи професійного шляху за Дж. Холландом.

Реалістичний

Інтелектуальний

Соціальний

Конвенціональний

Діловий

Художній

Завдання 2. Заповніть таблицю. Зазначте стадії кар'єрно-орієнтованого розвитку особистості та їхню характеристику.

№ п/п	Стадія	Характеристика
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Завдання 3. Особливості психології дорослих у різні періоди життя (підготувати доповідь на вибір одного вікового періоду)

Завдання 4. Схарактеризуйте етапи й кризи спортивної кар'єри.

Практичне заняття № 20

Безконфліктне завершення професійного шляху

Мета: вміти роз'яснювати практичні способи уникнення та виходу з конфліктних ситуацій, вирішувати проблемні питання.

Завдання 1. Зазначте 5 вправ, які допомагають не конфліктувати, стримувати емоції, сприяють виходу з конфлікту.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Завдання 2. Перелічіть причини виникнення конфліктів у фахівців з фізичної культури і спорту між спортсменами, між тренером та спортсменом.

Завдання 3. Дослідження в галузі кар'єри дають змогу визначити три основні стадії кар'єри, а саме: ранню, середню та зрілу. Схарактеризуйте їх.

Рання стадія кар'єри полягає в тому, що основні завдання працівника передбачають з'ясування рівня своїх професійних здібностей, вимог організації та перспектив. Для індивіда важливо проявити в роботі свій професіоналізм, майстерність, рівень кар'єрного росту й стати фахівцем.

Середня стадія

Зріла стадія

Практичне заняття № 21

Типологія характерів

Мета: ознайомити з типологією характерів.

Завдання 1. Зазначте, які властивості притаманні гармонійному характеру.

Завдання 2. Заповніть таблицю. Схарактеризуйте два дисгармонійних характери на вибір: гіпертимний, гіпотимний, циклоїдний, тривожно-недовірливий, демонстративний, збудливий, нестійкий, застрягаючий, самодостатній.

Назва	Характеристика

Практичне заняття № 22

Уявлення людини про своє місце у світі як елемент способу життя

Завдання 1. «Я-Образ», тобто як ми себе бачимо.

Завдання 2. «Я-Концепція», тобто як ми себе розуміємо.

Практичне заняття № 23–26

Психодіагностика стану здоров'я особистості

Мета: ознайомити з методами психологічного дослідження.

Завдання 1. Методи психологічних досліджень поділяють на:

- 1) пізнавальні: організаційні; емпіричні; методи обробки; методи інтерпретації та висновку;
- 2) активного психологічного впливу: методи психологічної консультації; методи психологічної корекції; методи психологічного тренінгу; методи психологічної терапії та реабілітації.

Схарактеризуйте методи психологічної корекції та психологічного тренінгу.

Завдання 2. Зазначте вимоги щодо проведення тестування.

Завдання 3. Пройдіть тестування «Орієнтована оцінка здорової поведінки» (додаток 3). Зазначте результати.

Завдання 4. У психологічній підготовці спортсмена розрізняють 4 види: 1) підготовка до тривалого тренувального процесу й навантаження; 2) загальна психологічна підготовка до змагань; 3) спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання; 4) корекція психічних станів на завершальному етапі підготовки до відповідальних змагань. Зазначте, будь-ласка, ваші дії як майбутнього тренера під час психологічної підготовки спортсмена до змагань.

Завдання 5. Діагностика особистісних якостей особистості. Вибрати чотири методики (тести) і протестувати себе. Зазначити результати, зробити висновок.

Завдання 7. Діагностика соціально-психологічних особливостей особистості. Виберіть три тести й протестуйте одну особу. Зазначте результати, зробіть висновок.

Завдання 8. Проведіть у групі, у якій тренуєтесь або тренуєте, такі тести: експрес-діагностика соціальних цінностей особистості, визначення деструктивних установок у міжособистісних стосунках (В.В. Бойко), методика «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей» (В.В. Синявського й Б.О. Федоришина), для психологічного вивчення групи та міжособистісних відносин. Зазначте результати у відсотках, зробіть висновок (додатки 1, 5, 8).

Завдання 9. Знайдіть методику оцінки темпераменту. За яким принципом ви вибирали методику (тест)? Протестуйте себе та ще одну особу. Зазначте результати. Або проведіть тестування, скориставшись методикою «Шкала темпераментів» Л. Терстоуна (в адаптації Хойновського) (додаток 6).

Завдання 10. Проведіть дослідження двох респондентів за методикою Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів», вона дає можливість отримати дані за такими параметрами: тривожність, фрустрація, ригідність, агресивність. Зазначте результати, зробіть висновок.

Завдання 11. Проведіть тестування 5 (і більше) респондентів за: діагностикою соціальної емпатії, діагностикою психодинамічних властивостей особистості,

методикою самооцінки емоційного стану Уессмана — Рікса. Проаналізуйте результати щодо емпатійних можливостей учасників тестування, визначення їхнього емоційного стану (*додатки 1, 4, 5*).

ГЛОСАРІЙ

Агресивність — риса характеру, що проявляється у ворожому ставленні до інших людей, тварин, навколишнього світу.

Агресія — інстинктивна індивідуальна поведінка людей, тварин, яку породжує страх, лютість тощо.

Амбівалентність почуттів — неузгодженість, суперечливість кількох емоційних ставлень до певного об'єкта, що їх людина відчуває одночасно.

Апатія — стан, який характеризується емоційною пасивністю, байдужістю, спрощенням почуттів, відсутністю інтересу до навколишніх явищ, подій та послабленням спонук.

Афект — сильний і відносно короточасний емоційний стан, пов'язаний з різкою зміною важливих для суб'єкта життєвих обставин; характеризується яскраво вираженими руховими виявами та змінами у функціях внутрішніх органів.

Біологічний зворотний зв'язок — інструментальні прийоми реалізації зворотного зв'язку, які дають змогу навчитися свідомому контролю та довільному впливу на низку процесів, що не відчуються та не усвідомлюються в організмі.

Благополуччя — стан людини або об'єктивна ситуація, коли у неї є все те, що сприятливо характеризує її життя в очах оточуючих, близьких та її самої.

Внутрішня картина здоров'я — це сукупність інтелектуальних описів (уявлень) здоров'я людини, комплекс емоційних переживань і відчуттів, а також її поведінкових реакцій.

Витіснення — це механізм психологічного захисту, за допомогою якого неприйнятні для особи імпульси (бажання, думки, почуття), що викликають тривогу, стають несвідомими.

Вікова психологія — галузь психологічної науки, яка вивчає особливості психічного та особистісного розвитку людини на різних етапах її життя.

Властивості особистості — темпераментний характер та спеціальні здібності.

Втеча — уникання неприємних ситуацій, що асоціюються з попередніми невдачами.

Втома — тимчасове зниження працездатності організму або органа внаслідок інтенсивної або тривалої роботи, що виявляється в зниженні кількісних та якісних показників роботи й погіршенні координації робочих функцій.

Гармонія — розуміється як баланс між різними частинами «Я» людини, між фізичним, емоційним, інтелектуальним, комунікативним аспектами; між людиною та її оточенням чи природою.

Дисфорія — пригнічений настрій, що характеризується дратівливістю, озлобленістю, похмурістю, підвищеною чутливістю до дій оточуючих, схильністю до спалахів агресії.

Духовне благополуччя — відчуття причетності до духовної культури суспільства, усвідомлення можливості долучатися до багатств духовної культури (вгамувати духовний голод), просування в розумінні сутності й призначення людини, усвідомлення та переживання сенсу свого життя.

Емоції — це особливий клас психічних станів, які відображають ставлення людини до навколишнього світу, до інших, до самої себе та результатів своєї діяльності.

Епідеміологія — галузь медицини, що досліджує причини виникнення та закономірності поширення епідемій і розробляє методи боротьби з ними.

Етика — наука що вивчає, узагальнює та систематизує принципи й норми моралі, сприяє виробленню таких моральних уявлень, які максимально відповідають історичним потребам, сприяючи тим самим вдосконаленню суспільства й людини.

Заміщення — перенесення агресивних імпульсів на менш загрозливий об'єкт.

Заперечення — механізм психологічного захисту, який полягає в запереченні, неусвідомленні (відсутності сприйняття) якої-небудь психотравмуючої обставини.

Здоровий спосіб життя — це система поведінки людей, яка спрямована на постійне фізичне вдосконалення, культуру харчування та взаємних стосунків, повноцінного сімейного життя, високу творчу активність, високоморальне ставлення до навколишнього середовища, людей і самих себе.

Ідеал — образ реальної людини або створеного особистістю взірця, яким вона керується в житті протягом певного часу і який визначає програму її самовдосконалення на майбутнє.

Ідентифікація — захист від загрозливого об'єкта шляхом ототожнення себе з ним.

Ізоляція — відділення афекту від інтелектуальних функцій.

Індивідуальність — неповторне співвідношення особистих рис та особливостей індивіда (характер, темперамент, здібності, особливості протікання психічних процесів, сукупність почуттів тощо), що визначають його своєрідність, відмінність від інших.

Інтереси — стійке вибіркове емоційно забарвлене прагнення особистості до життєво значущих об'єктів.

Конфлікт — відношення між суб'єктами соціальної взаємодії, яке характеризується їх протиборотвом на основі протилежно спрямованих мотивів (потреб, інтересів, цілей, ідеалів, переконань) та/або суджень (думок, поглядів, оцінок тощо).

Конфліктна ситуація — накопичені протиріччя, пов'язані з діяльністю суб'єктів соціальної взаємодії, що формують ґрунт для реального протиборотва між ними.

Матеріальне благополуччя — задоволеність матеріальним аспектом свого існування (житло, харчування, відпочинок тощо), стабільністю матеріального статку.

Медична психологія — наука на стику медицини та психології, яка вивчає загальні й окремі психологічні закономірності змін і відновлення психічної діяльності при різних патологічних станах, при аномаліях розвитку й дезадаптації та їх психодіагностику, психотерапію, психокорекцію, реабілітацію та психопрофілактику.

Можливості особистості — рівень розвитку її пізнавальних, емоційно-чуттєвих та вольових психічних процесів, загальні здібності, розвинена пам'ять з усіма її культурними нашаруваннями.

Мораль — один зі способів нормативного регулювання поведінки людини, особлива форма суспільної свідомості й вид суспільних відносин.

Спрямованість особистості — мета, яку ставить перед собою людина, прагнення, мотиви, відповідно до яких вона діє.

Норма — це оптимальний рівень психічного функціонування, що дає можливість повноцінної діяльності людини не тільки в повсякденних, а й в екстремальних природних і соціальних умовах.

Особистість — соціально-психологічна сутність людини, яка формується в результаті засвоєння індивідом суспільних форм свідомості й поведінки, суспільно-історичного досвіду людства.

Переконання — система мотивів особистості, що спонукають її діяти відповідно до власних поглядів і принципів.

Придушення — блокування неприємної, небажаної інформації, яке здійснюється при переході цієї інформації в пам'ять або при виході її з пам'яті у свідомість.

Проекція — приписування своїх негативних якостей іншим людям для самозаспокоєння.

Професійне довголіття — процес, стан, результат, інтегрована властивість та психологічна, соціальна й економічна цінність.

Професійне здоров'я — властивість організму зберігати задані компенсаторні й захисні механізми, що забезпечують працездатність в усіх умовах, у яких здійснюється професійна діяльність індивідуума.

Психічна саморегуляція — цілеспрямована духовна діяльність людини за власним свідомим імпульсом, спрямована на досягнення оптимального стану духовного й фізичного здоров'я особистості.

Психічне здоров'я — суб'єктивна здатність людини адекватно реагувати на внутрішні та зовнішні подразники, уміння врівноважувати свої стосунки з навколишнім світом.

Психогігієна — це система наукових знань і практичних заходів, спрямованих на збереження та зміцнення психічного здоров'я населення.

Психодіагностика — галузь психологічної науки, що розробляє теорію, принципи, інструменти оцінювання та вимірювання індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Психодіагностичний метод — спосіб дослідження, що дає змогу отримувати точні кількісні та якісні характеристики досліджуваних індивідуальних психічних властивостей особистості з дотриманням основних вимог розроблення та використання діагностичних методик — норми, надійності та валідності.

Психологічне благополуччя — узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги. Психологічне благополуччя більш стійке в разі гармонії особистості.

Психологічне оцінювання — процес систематизованого збирання інформації про особистість й особливості навколишнього середовища, на основі якого здійснюється прийняття рішення (висновку) відповідно до поставленого завдання.

Психологічний захист — система регуляторних механізмів, що служать усуненню або зведенню до мінімуму негативних, травмуючих особистість переживань, пов'язаних із внутрішніми або зовнішніми конфліктами, станами тривоги або дискомфорту.

Психологія особистості — галузь психологічних знань, яка займається вивченням психічних властивостей людини як цілісного утворення, як певної системи психічних якостей, що має відповідну структуру, внутрішні зв'язки,

характеризується індивідуальністю та взаємопов'язана з навколишнім природним і соціальним середовищем.

Психом'язове тренування — психічне самонавіювання, коли робота мозку зосереджена в основному на тренуванні уявлень.

Психофізіологія — наукова дисципліна, що виникла на стику психології і фізіології, предметом її вивчення є фізіологічні основи психічної діяльності й поведінки людини.

Раціоналізація — наведення для себе псевдорозумної аргументації у випадку поразки.

Регресія — повернення до дитячих форм поведінки, «впадання в дитинство».

Рефлексія — процес самопізнання суб'єктом своїх внутрішніх психічних дій, станів.

Рухова (фізична) активність — будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо.

Самовиховання — система дій особистості, спрямована на досягнення відповідності власної поведінки загальноприйнятим орієнтирам, вимогам і нормам фізичного й духовного життя людського оточення.

Самозаохочення і самопокарання — форми позитивного психоемоційного сприймання дій і вчинків корисного призначення та усвідомлене осудження вчинків і дій негативного характеру.

Самозвіт — критичне самозвітування особистості у формі щоденникового запису або усної мови про свої вчинки й дії.

Самозобов'язання — форма самовиховання, заснована на формуванні певних моральних вимог до власної особистості шляхом порівняння їх з ідеальним взірцем.

Самоконтроль — визначається як форма самообліку й власної оцінки результатів психічного самовиховання з подальшою корекцією дій і поведінки особистості.

Самоконтроль у фізичному вихованні — спостереження за своїм здоров'ям, фізичним розвитком, функціональним станом, психологічним станом, переносимістю тренувальних навантажень.

Самонавіювання — спосіб впливу, що базується на вірі, коли істина приймається без реальних доказів, але від цього не втрачає свою значущість.

Самопереконавання — вплив на самого себе за допомогою логічно зумовлених переконань на основі пізнання законів природи й суспільства.

Самопізнання — метод самовивчення фізичних і психічних особливостей людини, за аналізом яких вона пізнає і критично оцінює свої істинні фізичні й духовні можливості.

Самопорівняння — різновид самопізнання, який базується на порівнянні власних фізичних, моральних й інтелектуальних властивостей з такими в людини-взірця.

Саморегуляція — свідомий вплив людини на притаманні їй психічні явища (процеси, стани, властивості), діяльність, яку вона виконує, власну поведінку з метою підтримки та збереження чи зміни характеру їх протікання.

Соціальна компетентність — результат особливого стилю впевненої поведінки, при якому навички впевненості (різні у сфері офіційних і міжособистісних відносин) автоматизовані й дають змогу гнучко змінювати стратегію та плани поведінки з урахуванням вузького (особливості соціальної ситуації) і широкого (соціальні норми й умови) контексту.

Соціальна медицина — це наука, яка вивчає стан здоров'я населення та чинники, що його формують, а також обґрунтовує медико-соціальні заходи держави, суспільства та системи охорони здоров'я у напрямку збереження, зміцнення та відновлення здоров'я.

Стрес — неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму й готує його до фізичної активності типу супротиву, боротьби, втечі.

Стресор — фактор, який викликає стан стресу.

Сублімація — психологічний захист за допомогою десексуалізації потягів і перетворення їх на соціально прийнятні форми активності.

Тілесно-орієнтована терапія — група методів психотерапії, орієнтованих на вивчення тіла, розуміння процесів, що протікають у ньому, усвідомлення тілесних відчуттів, переживань, дослідження потреб, бажань і почуттів, які виражаються в різних тілесних проявах з подальшою корекцією їхніх розладів.

Тривожність — індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією.

Фізичне (тілесне) благополуччя — гарне фізичне самопочуття, тілесний комфорт, який задовольняє індивіда, фізичний тонус.

Формування реакції — захист від заборонених, неприйнятних імпульсів через думки чи поведінку зворотного характеру.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Галецька І.І. Психологічне здоров'я // І. Галецька, Т. Сосноський. Психологія здоров'я: теорія і практика. — Львів, 2006. — С. 89–122.
2. Денис О. Саморегуляція особистості як психолого-педагогічна проблема / О. Денис // Наука і освіта. — 2020. — № 4. — С. 53–59.
3. Досвід особистості: теорія і практика // Збірник матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної конференції (м. Ніжин, 27–28 лютого 2020 р.) / за ред. М.В. Папучі. — Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. — 283 с.
4. Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: м-ли Всеукраїнської науково-практичної конференції (24–25 березня 2022 р.) / відп. ред. О.П. Саннікова. — Одеса : ФОП Бєлий А.Є., 2022. — 168 с.
5. Кокур О.М. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу : метод. посіб. / Кокур О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Герасименко М.В., Ткаченко В.В. — Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2012. — 433 с.
6. Танасійчук О.М. Концептуальний аналіз проблеми професійного становлення / О.М. Танасійчук // Young Scientist. — 2018. — № 11 (63) November. — С. 645-650.
7. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей : навч. посіб. / О.В. Корнієнко. — Київ, 2000. — 126 с.
8. Корнієнко О.В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді : моногр. / О.В. Корнієнко. — Київ : Київський університет, 2004. — 264 с.
9. Коцан І.Я. Психологія здоров'я людини / Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. ; [за ред. І.Я. Коцана]. — Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. — 316 с.

10. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика / під ред. проф. Л.М. Юр'євої. — Київ : Вид-во ТОВ «Галерея Принт», 2017. — 174 с.
11. Сидорчук Н.Г. Особливості професійного здоров'я викладача закладу вищої освіти та синдром професійного вигорання / Н.Г. Сидорчук, М.Ю. Тригубчук // Андрагогічний вісник : наук. електр. журнал. — 2018. — Вип. 9. — С. 102–113.
12. Стратегія сталого розвитку : підруч. / [В.М. Боголюбов, М.О. Клименко, Л.Г. Мельник, Ракоїд О.О.] / за ред. проф. В.М. Боголюбова. — Київ : ВЦ НУБПУ, 2018. — 446 с.
13. Тимофієва М.П. Психологія здоров'я : навч. посіб. / М.П. Тимофієва, О.В. Двіжона. — Чернівці : Книги-XXI, 2009. — 296 с.
14. Толкунова І.В. Психологія здоров'я людини / Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. ; за ред. І.В. Толкунової. — Київ, 2018. — 156 с.
15. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О.Л. Туриніна. — Київ : ДП «Вид. дім “Персонал”», 2017. — 160 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Експрес-діагностика соціальних цінностей особистості

Призначення. Методика сприяє виявленню особистих, професійних, соціально-психологічних орієнтацій та переваг, а також може бути корисною як при виборі характеру роботи, так і при оцінюванні працівника під час найму й атестації кадрів.

Інструкція. Нижче запропоновано 16 тверджень. Оцініть для себе значимість кожного із них у балах за такою схемою: 10 (неважливо), 20, 30, 40, ..., 100 (дуже важливо).

Питальник

1. Захоплююча робота, яка приносить вам задоволення.
2. Високооплачувана робота.
3. Вдале одруження або заміжжя.
4. Знайомство з новими людьми, соціальні заходи.
5. Залучення до суспільної діяльності.
6. Ваша релігія.
7. Спортивні вправи.
8. Інтелектуальний розвиток.
9. Кар'єра.
10. Красиві автомобілі, одяг, дім тощо.
11. Час, який ви проводите в сімейному колі.
12. Декілька близьких друзів.
13. Робота на добровільних засадах у некомерційних організаціях.
14. Медитація, роздуми, молитви тощо.

15.Здорова збалансована дієта.

16.Читання навчальної літератури, перегляд навчальних програм, самовдосконалення.

Обробка та інтерпретація результатів

Професійні	Фінансові	Сімейні	Соціальні	Суспільні	Духовні	Фізичні	Інтелектуальні
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
Сума балів	Сума балів	Сума балів	Сума балів	Сума балів	Сума балів	Сума балів	Сума балів

Чим вища кінцева кількість балів за кожним розділом, тим більшу цінність становить для вас цей напрям. При цьому чим ближче одне до одного значення у всіх восьми розділах, тим різностороннішою особистістю ви є.

Діагностика соціальної емпатії

Інструкція. Тест містить 33 твердження. Прочитайте їх і дайте відповідь, при цьому згадайте або припустіть, які почуття в подібній ситуації виникали або могли б виникнути особисто у вас. Якщо ваші переживання, думки, реакції відповідають тим, що запропоновані в твердженнях, то в бланку відповідей навпроти відповідного номера твердження підкресліть відповідь «так», а якщо ні, то підкресліть відповідь «ні».

Пам'ятайте, що в тесті немає хороших чи поганих відповідей. Не намагайтеся своїми відповідями справити про себе гарне враження. Свою думку висловлюйте вільно та відверто, тільки у цьому разі ви отримаєте справжнє уявлення про свої психологічні властивості. Краще давати ту відповідь, яка першою спала вам на думку. Кожне наступне твердження читайте після того, як відповісте на попереднє, намагайтеся також не залишати питання-твердження без відповідей.

Якщо у вас виникнуть запитання, пов'язані із заповненням бланка, поставте їх досліднику перед тим, як почнете роботу з тестом.

Питальник

1. Я засмучуюся, коли бачу, що незнайома людина відчуває себе серед людей самотньо.
2. Люди перебільшують здатність тварин розуміти та переживати.
3. Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і проявляють свої почуття відкрито.
4. Мене дратує в нещасливих людях те, що вони самі себе жаліють.
5. Коли хтось поряд зі мною нервується, я також починаю нервуватися.
6. Я вважаю, що плакати від щастя безглуздо.

7. Я беру близько до серця проблеми моїх друзів.
8. Інколи пісні про кохання викликають у мене сильні переживання.
9. Я дуже переживаю, коли доводиться повідомляти людям неприємні для них новини.
10. На мій настрій значно впливають оточуючі.
11. Я вважаю, що іноземці холодні та бездушні (нечутливі).
12. Я б хотів отримати професію, яка пов'язана із спілкуванням з людьми.
13. Я не засмучуюся, коли мої друзі роблять необдумані вчинки.
14. Мені дуже подобається спостерігати за тим, як люди отримують подарунки.
15. На мою думку, самотні похилі люди недоброзичливі.
16. Коли я бачу людину, яка плаче, то й сам (сама) засмучуюся.
17. Слухаючи деякі пісні, я інколи відчуваю себе щасливою людиною.
18. Читаючи книгу (роман, повість тощо), я так переживаю, ніби все, про що читаю, відбувається насправді.
19. Коли я бачу, що до когось погано ставляться, то завжди серджуся або переживаю, обурююся.
20. Я можу не хвилюватися, навіть коли довкола всі хвилюються.
21. Якщо мій друг або подруга починають обговорювати зі мною мої проблеми, я намагаюся змінити тему розмови.
22. Мені не приємно, якщо люди зітхають та плачуть, коли дивляться кінофільм.
23. Чужий сміх мене заражає.
24. Коли я приймаю рішення, то почуття інших людей на нього, як правило, не впливають.
25. Мені не спокійно на душі, якщо оточуючі чимось пригнічені.
26. Я хвилююся, якщо бачу людей, які легко засмучуються через дрібниці.
27. Я дуже засмучуюся, коли бачу страждання тварин.

28.Безглуздо переживати те, що відбувається в кіно або про що читаєш у книзі.

29.Я дуже засмучуюся, коли бачу безпорадних похилих людей.

30.Чужі сльози викликають у мене роздратування, а не співчуття.

31.Я дуже переживаю, коли дивлюся кінофільми.

32.Я можу залишатися байдужим (байдужою) до будь-якого хвилювання довкола.

33.Маленькі діти плачуть без причини.

Обробка та інтерпретація результатів

Мета обробки результатів отримати індекс емпатійності (або емпатійних тенденцій) піддослідного.

Для того, щоб отримати індекс емпатійності, потрібно підрахувати кількість відповідей, які збігаються з таким ключем:

«Так»: 1, 5, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 29, 31.

«Ні»: 2, 3, 4, 6, 11, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 32, 33.

Таким чином, індекс емпатійності (I_e) є сумою відповідей, що збігаються з питаннями-твердженнями, які передбачають відповідь «так», і з питаннями-твердженнями, які передбачають відповідь «ні».

Для визначення рівня емпатійних тенденцій пропонуємо таблицю інтерпретації індексу I_e з урахуванням статі респондента.

Стать	Рівні емпатійних тенденцій		
	Високий	Середній	Низький
Юнаки	33–25	24–17	16–8
Дівчата	33–29	28–22	21–12

Емоційна чутливість до переживань інших називається в психології емпатією і належить до вищих моральних почуттів. Емпатія у формі співчуття або співпереживання (незалежно від того, радості або печалі) пов'язана з умінням людини «проникати» у світ почуттів інших людей.

Орієнтована оцінка здорової поведінки

Інструкція. Обведіть кружечком число балів, що відповідає кожній відповіді.

Питальник

1. Скільки разів на тиждень ви займаєтеся фізкультурою протягом принаймні 20 хвилин без перерви?

3 дні й більше — 10 балів;

1 або 2 дні — 4 бали;

жодного разу — 0 балів.

2. Як часто ви курите?

ніколи — 10;

дуже рідко — 5;

іноді — 3;

щодня — 0.

3. Яку кількість алкоголю ви вживаєте?

не вживаю взагалі — 10;

не більше 1 порції (50 г міцних напоїв) на тиждень — 8;

2–3 порції на тиждень, але не більше 2 на день — 6;

4–6 порцій на тиждень й іноді більше 2 на день — 2;

більше 6 порцій на тиждень — 0.

4. Скільки разів на тиждень ви снідаєте?

жодного разу — 0;

1 або 2 — 2;

3 або 4 — 5;

5 або 6 — 8;

7 — 10.

5. Як часто ви перекушуєте між основними прийомами їжі?

ніколи — 10;

1 або 2 рази на тиждень — 8;

3 або 4 рази на тиждень — 6;

5 або 7 разів на тиждень — 4;

8 або 10 разів на тиждень — 2;

більше 10 разів на тиждень — 0.

6. Як багато часу на добу ви спите?

більш 10 годин — 4;

9 або 10 годин — 8;

7 або 8 годин — 10;

5 або 6 годин 6;

менше 5 годин — 0.

7. Співвідношення вашої ваги до ідеального для вашого зросту й статі?

перевищує більш ніж на 30 % — 0;

перевищує на 21–30 % — 3;

перевищує на 11–20 % — 6;

не більше ніж на 10 % — 10;

нижче на 11–20 % — 6;

нижче на 21–30 % — 3;

нижче більш ніж на 30 % — 0.

Обробка та інтерпретація результатів

Загальна кількість балів:

60–70 балів: ваше ставлення до власного здоров'я варто оцінити як відмінне (якщо тільки в одному із розділів ви не втратили всі 10 балів);

50–59 балів: ви поведетеся добре, але можете й краще, є резерви;

40–49 балів: вашу поведінку можна оцінити як середню; багато чого в ній варто було б змінити;

30–39 балів: ви досить посередньо ставитеся до свого здоров'я; при правильному способі життя ви могли б одержувати більше задоволення;

менше 30 балів: ви серйозно зневажаєте своїм здоров'ям; безсумнівно, ви заслуговуєте кращого ставлення до себе.

Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

Вік досліджуваного: з 12 років.

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко переносити час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто відчуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведуюся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			

27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - *тривожність*;

II - 11-20-те питання - *фрустрація* (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III - 21-30-те питання - *агресивність*;

IV - 31-40-ве питання - *ригідність* (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Додаток 5

**Визначення деструктивних установок
у міжособистісних стосунках (В.В. Бойко)**

Інструкція. Вам потрібно прочитати кожне із запропонованих нижче суджень і відповісти «так» або «ні», виражаючи одностайність чи непогодження з ними. Рекомендуємо використати аркуш паперу, на якому фіксується номер запитання і ваша відповідь; потім, у ході наших подальших пояснень, звертайтеся до свого запису. Будьте уважні й щирі.

Питальник

1. Мій принцип у відносинах з людьми: довіряй, але перевіряй.
2. Краще думати про людину погане й помилитись, ніж навпаки (думати добре і помилитись).
3. Високопоставлені посадові особи, як правило, спритні й хитрі.

4. Сучасна молодь не вміє відчувати глибоке почуття кохання.
5. З роками я став більш скритним, тому що часто доводилося страждати через свою довірливість.
6. Практично в будь-якому колективі присутня заздрість і підсиджування.
7. Більшість людей позбавлена почуття жалю до інших.
8. Більшість працівників на підприємствах і в установах намагається прибрати до рук все, що погано лежить.
9. Більшість підлітків сьогодні вихована гірше, ніж будь-коли.
10. В моєму житті часто траплялися цинічні люди.
11. Буває так: робиш добро людям, а потім жалкуєш, тому що вони платять невдячністю.
12. Добро має бути з кулаками.
13. З нашим народом можна побудувати щасливе суспільство в недалекому майбутньому.
14. Нерозумних навколо себе бачиш частіше, ніж розумних.
15. Більшість людей, з якими доводиться мати ділові стосунки, вдає із себе порядних, хоча насправді вони інші.
16. Я дуже довірлива людина.
17. Мають рацію ті, хто вважає, що треба більше боятися людей, а не звірів.
18. Милосердя в нашому суспільстві в найближчому майбутньому залишиться ілюзією.
19. Наша дійсність робить людину стандартною, безликою.
20. Вихованість у моєму оточенні на роботі — рідкісна риса.
21. Я практично завжди зупиняюся, щоб дати на прохання перехожого жетон для телефона-автомата в обмін на гроші.
22. Більшість людей готова здійснити аморальні вчинки заради особистих інтересів.
23. Люди, як правило, безініціативні в роботі.
24. Більшість людей похилого віку показує свою злобу кожному.

25.Більшість людей на роботі любить пліткувати одне про одного.

Обробка та інтерпретація результатів

Завуальована жорстокість щодо людей у судженнях про них. Про завуальовану жорстокість щодо людей свідчать такі варіанти відповідей (у дужках вказується кількість балів, що нараховується за відповідний варіант): 1 — так (3); 6 — так (3); 11 — так (7); 16 — ні (3); 21 — ні (4). Максимально можна набрати 20 балів. Чим більше отриманих балів, тим чіткіше виражена завуальована жорстокість щодо людей.

Відкрита жорстокість щодо людей. Особистість не приховує і не пом'якшує свої негативні оцінки й переживання з приводу більшості оточуючих: висновки про них різкі, однозначні й зроблені, можливо, назавжди. Про відкриту жорстокість ви можете дійти висновку, розглядаючи такі запитання із питальника: 2 — так (9); 7 — так (8); 12 — так (10); 22 — так (8).

Обґрунтований негативізм у судженнях про людей. Виражається в об'єктивно зумовлених негативних висновках про деякі типи людей та окремі сторони взаємодії. Обґрунтований негативізм виявляється в таких запитаннях і варіантах відповідей: 3 — так (1); 8 — так (1); 13 — ні (1); 18 — так (1); 23 — так (1). Максимальне число балів — 5, набрати їх не соромно. Однак привертає увагу особливий тип опитуваних. Вони демонструють досить виражену жорстокість — завуальовану або відкриту, або й ту й ту відразу, але водночас ніби носять рожеві окуляри: те, що викликає обґрунтований негативізм, вони не помічають.

Бурчання. Це схильність робити необґрунтовані узагальнення негативних факторів у сфері взаємовідносин із партнерами й під час спостереження за соціальною дійсністю. Про наявність цього компонента в негативній установці свідчать такі запитання з питальника: 4 — так (2); 9 — так (2); 19 — так (2); 24 — так (2). Максимальна кількість балів — 10.

Негативний особистий досвід спілкування з оточуючими. Цей компонент установки свідчить про те, наскільки вам пощастило в житті на найближче коло

знайомих і партнерів у спільній діяльності (у попередніх показниках оцінювалися скоріше загальні ситуації). Про негативний особистий досвід контактів свідчать запитання: 5 — так (5); 10 — так (5); 15 — так (5); 20 — так (4); 25 — так (1). Максимально можливе число балів — 20.

Показники	Максимум балів	Отримані бали	Відсоток від максимуму балів
Завуальована жорстокість	20		
Відкрита жорстокість	45		
Обґрунтований негативізм	5		
Бурчання	10		
Негативний досвід спілкування	20		
ВСЬОГО:	100		

Методика «Шкала темпераментів» Л. Терстоуна

Призначення. Методика спрямована на дослідження особливостей темпераменту людини.

Інструкція. Ця шкала використана в дослідженні особливостей рис особистості й включає запитання, що стосуються схильностей, звичок й інтересів людини. У ній немає запитань, які можуть вас збентежити, тому слід відповідати на кожне з них відверто й сумлінно. Будь-яка недбалість може ускладнити результат і дати неправильну картину особливостей рис вашої особи. На запитання можна відповісти «так», «ні», «не знаю». Відповідайте «не знаю» лише в тому разі, коли вам складно відповісти «так» чи «ні».

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Спеціальність _____

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	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
131	132	133	134	135	136	137	138	139	140

Питальник

1. Чи подобалися вам у дитинстві ігри, що вимагають значної рухливості?
2. Чи любите ви займатись у вільний час фізичною роботою?
3. Чи часто ви розповідаєте жарти, щоб розвеселити інших?
4. Чи важко вам виступати з промовою перед великою групою людей?
5. Чи легко змінюється ваш настрій під впливом інших людей?
6. Чи часто ви зустрічаєтеся зі своїми друзями вечорами?
7. Чи часто ви включаєте у свою роботу нові ідеї?
8. Чи часто ви в розмові з іншими жестикулюєте руками, головою?
9. Чи грали ви колись за власним бажанням у футбол?
10. Чи любите ви розважатися в компанії весело та безтурботно?
11. Чи часто ви є організатором будь-яких колективних заходів?
12. Чи можете ви відпочивати в галасливій компанії?
13. Чи є їжа, яку ви не любите?
14. Чи часто ви буваєте замислені?
15. Зазвичай ви працюєте швидко й енергійно?
16. Чи отримуєте ви задоволення від роботи з використанням технічних інструментів?
17. Чи любите ви бути присутнім у місцях, де щось відбувається?
18. Чи любите ви керувати на зборах?
19. Чи часто ви помічаєте за собою деякі особливості, які перешкоджають вам прийняти рішення?
20. Чи легко ви знайомитеся з новими людьми (випадковими)?
21. Чи любите ви роботу, що вимагає терпіння й старанності?
22. Якщо ви уявите себе за кермом автомобіля, чи подобалася б вам швидка їзда?
23. Чи любите ви роботу, що вимагає фізичних зусиль?
24. Чи охоче ви веселите й пожвавлюєте компанію?
25. Чи любите ви роботу, що вимагає багато розмовляти з іншими людьми?
26. Чи залишаєтеся ви зазвичай стриманим і спокійним, коли інші втрачають голову?

27. Чи легко ви домагаєтеся дружби й довіри?
28. Чи любите ви займатися теоретичними проблемами?
29. Як ви вважаєте, чи швидко ви зазвичай справляєтеся зі своїми проблемами?
30. Чи часто ви займаєтеся спортом?
31. Чи любите ви ризикувати для отримання задоволення від ризику?
32. Чи любите ви роботу, де треба багато говорити?
33. Чи можете ви займатися при ввімкненому радіоприймачі?
34. Чи думаєте ви, що вас часто вважають неприємним, холодним?
35. Чи були ви серйозною дитиною?
36. Чи часто ви поспішаєте?
37. Чи вправно ви користуєтеся інструментами?
38. Чи любите ви часті зміни або розмаїтість?
39. Чи любите ви бути лідером у заходах із друзями?
40. Чи часто ви переходите від печалі до радості й від радості до смутку без поважної причини?
41. Чи любите ви роботу, яка потребує багатьох контактів з людьми?
42. Чи віддаєте ви перевагу при вирішенні важливої проблеми самостійно поміркувати, ніж порадитися з іншими?
43. Чи вважаєте ви, що у вас є звичка щось крутити в руках?
44. Чи захоплювало вас коли-небудь полювання?
45. Чи любите ви роботу, де треба змагатися з іншими?
46. Чи любите ви, щоб на вас звертали увагу?
47. Чи можете ви творчо працювати в умовах, які не сприяють зосередженню?
48. Чи любите ви відзначати річниці, дні народження тощо?
49. Чи любите ви роботу, яка вимагає великої акуратності?
50. Чи вважають вас спокійною людиною?
51. Чи часто ви відчуваєте потребу в русі й фізичному навантаженні?
52. Чи вважають вас безтурботною людиною?
53. Чи любите ви виступати з новими проєктами, ідеями?
54. Чи буває так, що ви несподівано відчуваєте сильний голод?

55. Чи вважаєте ви себе малодоступною людиною для інших?
56. Чи віддаєте ви перевагу роботі на самоті?
57. Чи часто ви чекаєте, щоб ваші проблеми вирішилися самі?
58. Чи любите ви показувати свою перевагу в силі над іншими?
59. Чи любите ви роботу, у якій часто змінюється характер діяльності?
60. Під час товариських заходів чи віддаєте ви перевагу триматися осторонь?
61. Чи часто вас дратують повсякденні дрібниці?
62. Чи інші люди залюбки з вами відверті?
63. Чи любите ви роботу, при якій треба багато читати?
64. Чи розмовляєте ви повільніше, за інших людей?
65. Чи були ви в дитинстві членом команди з волейболу або баскетболу?
66. Чи маєте ви зазвичай на все готову відповідь?
67. Чи охоче ви підтримуєте нові проєкти?
68. Чи втрачаєте ви апетит, коли щось виводить вас із рівноваги?
69. Чи любите ви бути членом різних організацій, секцій, федерацій?
70. Чи любите ви впроваджувати нові методи роботи?
71. Чи швидко ви їсте, навіть коли у вас багато часу?
72. Чи любите ви рубати дрова?
73. Чи кричите ви зазвичай разом із іншими, коли дивитеся змагання?
74. В небезпечній, складній ситуації чи схильні ви брати ініціативу у свої руки?
75. Чи дратує вас, коли вам заважають, а треба зосередитися?
76. Чи відчуваєте ви себе вільно у великій компанії?
77. Коли ви були дитиною, чи часто ви гралися один?
78. Чи швидко ви зазвичай працюєте?
79. Чи були ви капітаном спортивної команди?
80. Чи часто ви задоволені собою та оточуючими?
81. Чи любите ви говорити тости й виступати з промовою?
82. Чи легко ви відновлює перервану роботу?
83. Чи відверті ви зазвичай з незнайомцями?
84. Чи любите ви розповідати людям про те, що з вами трапилось?

85. Чи любите ви повільну роботу, що вимагає розмірковування?
86. Хотіли б ви займатися боксом?
87. Чи пригадуєте ви зазвичай одразу прізвище людини, яку ви зустріли?
88. Чи трапляється вам вносити нові пропозиції на зборах?
89. Чи хвилюєтеся ви зазвичай, коли роботу потрібно виконати вчасно?
90. Чи висловлюєтеся ви зазвичай в розмові без труднощів?
91. Чи любите ви винаходити нове обладнання та методи роботи?
92. Чи надаєте ви перевагу зробити щось самому, ніж чекати, поки це зроблять інші?
93. Чи приносить вам задоволення змагатися з кимось?
94. Чи любите ви швидку й різноманітну роботу?
95. Чи легко вам віддати наказ іншим?
96. Чи часто ви буваєте нетерплячі?
97. Чи багато часу зазвичай необхідно іншим, щоб з вами познайомитися?
98. Чи любите ви працювати в спокійному й тихому місці?
99. Чи розмовляєте ви зазвичай голосніше за інших?
100. Хотіли б ви їздити верхи заради задоволення?
101. Чи встаєте ви вранці з ліжка швидко й енергійно?
102. Чи часто ви вичікуєте та віддаєте ініціативу іншим?
103. Чи вважають вас інші оптимістом?
104. Чи часто ви сумуєте в компанії?
105. Чи часто ви вважаєте, що книги більш цікаві, ніж люди?
106. Чи любите ви роботу, що вимагає руху?
107. Чи справляєтеся ви зазвичай швидко з ремонтом?
108. Чи швидко ви зазвичай приймаєте рішення?
109. Чи уникаєте ви виступати з промовою?
110. Чи швидко ви прокидаєтесь?
111. Чи любите ви проводити вільний час у компанії?
112. Чи любите ви аналізувати свої вчинки?
113. Чи часто ви працюєте повільно, не поспішаючи?

114. Чи любите ви проводити свій вільний час на повітрі?
115. Чи були ви за молоду організатором сміливих вчинків?
116. Чи буває так, що ви в компанії розмовляєте одночасно з кількома людьми?
117. Чи буває так, що ви говорите не замислюючись, а потім шкодуєте про це?
118. Чи часто ви відчуваєте бажання залишитися на самоті?
119. Чи надаєте ви перевагу черпати знання з книг, ніж із життя?
120. Чи ходите ви зазвичай швидше за інших?
121. Чи любите ви іноді відчувати втому від фізичної роботи?
122. Чи часто ви відчуваєте, що у вас надлишок енергії?
123. Чи траплялося вам у дитинстві бути лідером в іграх?
124. Чи легко інші люди впливають на вас?
125. Чи охоче ви працюєте в колективі?
126. Чи віддаєте ви перевагу ввечері залишатися на самоті, ніж перебувати в компанії?
127. Чи швидко ви зазвичай одягаєтеся?
128. Чи часто у вас холодні руки й ноги?
129. Чи легко ви приймаєте рішення?
130. Зазвичай ви без великих коливань приймаєте рішення?
131. Чи ви зазвичай засмучуєтеся перед від'їздом?
132. Чи любите ви, коли вас відвідують під час хвороби?
133. Чи любите ви залишатися зі своїми думками наодинці?
134. Чи швидко ви пишете?
135. Чи охоче б ви займалися роботою в саду?
136. Чи довго ви зазвичай переживаєте що-небудь?
137. Чи любите ви роботу, що вимагає вашого впливу на інших?
138. Чи засмучує вас можливість невдачі?
139. Чи були ви в дитинстві несміливим?
140. Чи любите ви мати багато друзів?

Ключ. При збігу оцінки з відповіддю в ключі — 2 бали, відповідь «не знаю» — 1 бал, при незбіганні оцінки з відповіддю в ключі — 0 балів.

1. Активність.

Так: 1, 8, 15, 22, 29, 36, 43, 71, 78, 92, 99, 106, 120, 127, 134.

Ні: 50, 57, 64, 85, 113.

2. Фізична активність.

Так: 2, 9, 16, 23, 30, 37, 44, 51, 58, 65, 72, 79, 86, 93, 100, 107, 114, 121, 135.

Ні: 128.

3. Імпульсивність.

Так: 3, 10, 17, 24, 31, 38, 45, 52, 59, 66, 73, 80, 87, 94, 101, 108, 115, 122, 129.

Ні: 136.

4. Лідерство.

Так: 11, 18, 25, 32, 39, 46, 53, 67, 74, 81, 88, 95, 116, 123, 130, 137.

Ні: 4, 60, 102, 109.

5. Врівноваженість.

Так: 12, 26, 33, 47, 82, 103.

Ні: 5, 19, 40, 54, 61, 68, 75, 89, 96, 110, 117, 124, 131, 138.

6. Товариськість.

Так: 6, 20, 27, 41, 48, 62, 69, 76, 83, 90, 111, 125, 132.

Ні: 13, 34, 55, 97, 104, 118, 139.

7. Рефлексивність.

Так: 7, 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56, 63, 70, 77, 91, 98, 105, 112, 119, 126, 133.

Ні: 84, 140.

Інтерпретація та обробка результатів

0–10 — ніяк не виражена;

11–20 — низький ступінь;

21–30 — середній ступінь;

31–40 — високий ступінь.

Характеристика виділених Л. Терстоуном факторів, що описується тільки за одним полюсом, виглядає таким чином.

1. Активність. Такі індивіди швидко працюють, навіть якщо немає необхідності поспішати; швидко рухаються, нетерплячі, навіть якщо потрібно зберігати спокій; постійно в дії, схильні до поспішності. Як правило, багато говорять, ходять, пишуть.

2. Фізична активність. Фізично бадьорі індивіди, займаються спортом, люблять роботу, особливо на повітрі й таку, що вимагає м'язових зусиль. Віддають перевагу будь-якій фізичній активності, що супроводжується великими енергетичними затратами.

3. Імпульсивність. Настрій безтурботний і легковажний, швидко приймають рішення, дуже легко переходять від одного завдання до іншого, діють під впливом хвилинних спонукань.

4. Лідерство. Схильні керувати іншими людьми, брати на себе відповідальність, ініціативні — хоча насправді не завжди домінують у цій групі — охоче виступають публічно та організовують усякі товариські заходи.

5. Врівноваженість. Індивіди, для яких характерний незворушний, рівний настрій, у критичні моменти зберігають спокій, мають здібність розряджатися, навіть у несприятливих умовах легко зосереджуються, без зусиль переривають незакінчену роботу або продовжують її, коли вимагає ситуація.

6. Товариськість. Люблять перебувати в компанії, легко знайомляться, поступливі, доброзичливі, схильні до співпраці, приємні в спілкуванні.

7. Рефлексивність. Схильні до роздумів, віддають перевагу теоретичній діяльності, часто займаються самостереженням, зазвичай спокійні, охоче працюють на самоті, люблять діяльність, що вимагає точності, охочіше планують, ніж реалізують намічене.

Методика самооцінки емоційного стану Уессмана — Рікса

Методика самооцінки емоційного стану була розроблена американськими психологами А. Уессманом і Д. Ріксом. Вона є досить простим питальником для самооцінки емоційних станів (наведено скорочений варіант). Вимірювання в цій методиці здійснюється за десятибальною системою.

Інструкція. Виберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найточніше відображає ваш стан зараз. Номер вибраного твердження обведіть кружечком у відповідному рядку реєстраційного бланка.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Спеціальність _____

Спокійність — тривожність										Енергійність — втомленість									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Піднесення — пригніченість										Впевненість у собі — безпорадність									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Список тверджень за всіма шкалами.

Спокійність — тривожність

10. Цілковита спокійність. Непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холонокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття цілковитого благополуччя. Впевнений і почуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.
6. Ніщо мене особливо не турбує. Почуваю себе більш-менш невимушено.
5. Дещо занепокоєний, почуваю себе скуто, трохи стривожений.

4. Переживаю деяке занепокоєння, страх, неспокій або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Відчуваю страхи.
2. Величезна тривожність, занепокоєність. Знищений страхом.
1. Цілком збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий труднощами, які не розв'язати.

Енергійність — втомленість

10. Поривання, що не знає перешкод. Життєва сила переповнюється через край.
9. Життєздатність, величезна енергія, що вирує, сильне прагнення до діяльності.
8. Багато енергії, сильна потреба у дії.
7. Почуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.
6. Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорий.
5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
4. Доволі стомлений. У запасі не дуже багато енергії.
3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично нездатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до найнезначнішого зусилля.

Піднесення — пригніченість

10. Сильний підйом, запальні веселощі.
9. Збуджений, у піднесеному стані. Сприймає все із захватом.
8. Збуджений, у доброму настрої.
7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
6. Почуваю себе доволі добре, «у порядку».
5. Почуваю себе трохи пригніченим, «так собі».
4. Настрій пригнічений і дещо сумний.

3. Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний.
2. Дуже пригнічений. Почуваю себе просто жахливо.
1. Крайня депресія і зневір'я. Пригнічений. Усе чорне й сіре.

Впевненість у собі — безпорадність

10. Для мене не існує нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.
9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.
8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші.
6. Почуваю себе доволі компетентним.
5. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені.
4. Почуваю себе доволі нездібним.
3. Пригнічений своєю слабкістю й недостатністю здібностей.
2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.
1. Тисне почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить.

Обробка та інтерпретація результатів

Спочатку визначаються показники за кожною зі шкал «Спокійність — тривожність», «Енергійність — втомленість», «Піднесення — пригніченість», «Впевненість — безпорадність», які відповідають вибраному респондентом номеру твердження.

Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою:

$$EC = (I1 + I2 + I3 + I4) : 4,$$

де EC — інтегральний показник емоційного стану;

I1, I2, I3 та I4 — індивідуальні показники за відповідними шкалами.

Інтерпретація результатів EC може змінюватися від 1 до 10. Якщо він лежить у межах 8–10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий; 6–7 балів — добрий; 4–5 балів — погіршений; 1–3 бали — поганий і дуже поганий.

**Методика «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей»
(КОС) (В.В. Сиявського та Б.О. Федоришина)**

Методика оцінює рівень розвитку комунікативних та організаторських схильностей, що проявляються в різних сферах діяльності, поведінки та міжособистісного спілкування.

Для проведення дослідження потрібно підготувати питальник КОС і лист для відповідей. Експеримент може проводитися як індивідуально, так і в групі. Респондентам роздають бланки для відповідей і ознайомлюють інструкцію.

Інструкція. Вам потрібно відповісти на всі запропоновані запитання. Вільно висловлюйте свою думку з кожного питання й відповідайте так: якщо ваша відповідь на запитання позитивна (ви згодні), то у відповідній клітинці реєстраційного бланка поставте плюс (+), якщо ж ваша відповідь негативна (ви незгодні) — поставте знак мінус (-). Стежте, щоб номер запитання та номер клітинки, в яку ви записуєте свою відповідь, збігалися. Майте на увазі, що запитання мають загальний характер і не можуть містити всіх необхідних подробиць. Тому уявіть собі типові ситуації та не замислюйтеся над деталями. Не слід витрачати багато часу на обмірковування, відповідайте швидко. Можливо, на деякі запитання вам буде складно відповісти. Тому намагайтеся дати ту відповідь, якій, як ви вважаєте, слід віддати перевагу. Під час відповіді на будь-яке із цих запитань звертайте увагу на його перші слова. Ваша відповідь має бути точно узгоджена з ними. Відповідаючи на запитання, не намагайтеся справити заздалегідь приємне враження. Для нас важлива не конкретна відповідь, а сумарний бал за серією питань.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Спеціальність _____

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
37	38	39	40

Питальник

1. Чи багато у вас друзів, з якими ви постійно спілкуєтеся?
2. Чи часто вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними вашої думки?
3. Чи довго вас турбує почуття образи, завдане вам кимось із ваших товаришів?
4. Чи завжди вам важко орієнтуватися в критичній ситуації, що виникла?
5. Чи є у вас прагнення до встановлення нових знайомств із різними людьми?
6. Чи подобається вам займатися громадською роботою?
7. Чи дійсно вам приємніше й простіше проводити час із книгами або за будь-якими іншими заняттями, ніж із людьми?
8. Якщо виникли будь-які перешкоди в здійсненні ваших намірів, то чи легко ви поступаєтеся ними?
9. Чи легко ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші вас за віком?
10. Чи любляєте ви придумувати та організовувати зі своїми товаришами різні ігри й розваги?
11. Чи важко ви включаєтеся в нову для вас компанію?
12. Чи часто ви відкладаєте на інші дні ті справи, які потрібно було б виконати сьогодні?
13. Чи легко вам вдається встановлювати контакти з незнайомими людьми?

14. Чи прагнете ви домагатися, щоб ваші товариші діяли згідно з вашою думкою?
15. Чи важко ви освоюєтеся в новому колективі?
16. Чи правда, що у вас не буває конфліктів із товаришами через невиконання ними своїх обов'язків, зобов'язань?
17. Чи прагнете ви при слушній нагоді познайомитись і поговорити з новою людиною?
18. Чи часто у вирішенні важливих справ ви берете ініціативу на себе?
19. Чи дратують вас оточуючі люди і чи хочеться вам побути на самоті?
20. Чи правда, що ви зазвичай погано орієнтуєтесь в незнайомій для вас обстановці?
21. Чи подобається вам постійно перебувати серед людей?
22. Чи виникає у вас роздратування, якщо не вдається закінчити розпочату справу?
23. Чи ви вагаєтесь, відчуваєте незручність або сором'язливість, якщо доводиться виявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?
24. Чи правда, що ви втомлюєтесь від частого спілкування з товаришами?
25. Чи любляете ви брати участь у колективних іграх?
26. Чи часто ви виявляєте ініціативу при розв'язанні питань, які зачіпають інтереси ваших товаришів?
27. Чи правда, що ви почуваетесь невпевнено серед малознайомих вам людей?
28. Чи правда, що ви рідко прагнете до доведення своєї правоти?
29. Чи правда, що вам не завдає особливого клопоту пожвавити малознайому вам компанію?
30. Чи берете ви участь у громадській діяльності?
31. Чи прагнете ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю людей?
32. Чи правда, що ви не прагнете обстоювати свою думку або рішення, якщо воно не було відразу прийняте вашими товаришами?
33. Чи почуваетесь ви невимушено, потрапивши в незнайому компанію?
34. Чи охоче ви беретеся до організації різних заходів для своїх товаришів?

35. Чи правда, що ви не відчуваєте себе достатньо впевненим і спокійним, коли доводиться говорити що-небудь великій групі людей?
36. Чи часто ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?
37. Чи правда, що у вас багато друзів?
38. Чи часто ви опиняєтеся в центрі уваги своїх товаришів?
39. Чи часто ви бентежитесь, відчуваєте незручність під час спілкування з незнайомими людьми?
40. Чи правда, що ви не дуже впевнено почуваєте себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

Ключ

Схильності	Відповіді	Номери запитань
Комунікативні	(+) так	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37
	(-) ні	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39
Організаторські	(+) так	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38
	(-) ні	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

Комунікативні схильності: позитивні відповіді — запитання 1-го стовпця і негативні відповіді — запитання 3-го стовпця.

Організаторські схильності: позитивні відповіді — запитання 2-го стовпця і негативні відповіді — запитання 4-го стовпця.

Обробка та інтерпретація результатів

1. Зіставити відповіді респондента з ключем і підрахувати кількість збігів окремо за комунікативними та організаторськими схильностями.

2. Обчислити оціночні коефіцієнти комунікативних (K_k) і організаторських (K_o) схильностей як відношення кількості співпадаючих відповідей за комунікативними схильностями (K_x) та організаторськими схильностями (O_x) до максимально можливого числа збігів (20) за формулами:

$$K_k = K_x : 20; K_o = O_x : 20.$$

Для якісної оцінки результатів потрібно зіставити отримані коефіцієнти зі шкальними оцінками.

Шкала оцінок комунікативних та організаторських схильностей

Кк	Ко	Шкальна оцінка
0,10–0,45	0,20–0,55	1
0,46–0,55	0,56–0,65	2
0,56–0,65	0,66–0,70	3
0,66–0,75	0,71–0,80	4
0,76–1,00	0,81–1,00	5

При аналізі отриманих результатів необхідно враховувати такі параметри:

1. Респонденти, які отримали оцінку «1», характеризуються низьким рівнем прояву комунікативних й організаторських схильностей.

2. Респондентам, що отримали оцінку «2», комунікативні та організаторські схильності притаманні на рівні нижче середнього. Вони не прагнуть до спілкування, почувають себе скуто в новій компанії, колективі, вважають за краще проводити час наодинці з собою, обмежують свої знайомства, відчують труднощі у встановленні контактів із людьми та, виступаючи перед аудиторією, погано орієнтуються в незнайомій ситуації, не обстоюють свою думку, важко переживають образи; прояв ініціативи в громадській діяльності вкрай занижений, у багатьох справах вони вважають за краще уникати прийняття самостійних рішень.

3. Для респондентів, які отримали оцінку «3», характерний середній рівень прояву комунікативних та організаторських схильностей. Вони прагнуть до контактів з людьми, не обмежують коло своїх знайомств, обстоюють власну думку, планують свою роботу, проте потенціал їхніх схильностей не вирізняється високою стійкістю. Ця група респондентів потребує подальшої серйозної та планомірної виховної роботи з формування й розвитку комунікативних та організаторських схильностей.

4. Респонденти, які отримали оцінку «4», належать до групи з високим рівнем прояву комунікативних й організаторських схильностей. Вони не

розгублюються в новій обстановці, швидко знаходять друзів, постійно прагнуть розширити коло своїх знайомих, займаються громадською діяльністю, допомагають близьким, друзям, виявляють ініціативу в спілкуванні, із задоволенням беруть участь в організації громадських заходів, здатні прийняти самостійне рішення у складній ситуації. Все це вони роблять не з примусу, а відповідно до внутрішніми прагненнями.

5. Респонденти, які отримали найвищу оцінку «5», володіють дуже високим рівнем прояву комунікативних й організаторських схильностей. Вони відчують потребу в комунікативній та організаторській діяльності й активно прагнуть до неї. Швидко орієнтуються у складних ситуаціях, невимушено поводять себе в новому колективі, ініціативні, воліють у важливій справі або в складній ситуації, що виникла, приймати самостійні рішення, обстоюють свою думку та домагаються, щоб вона було прийнята товаришами, можуть пожвавити незнайому компанію, люблять організовувати всякі ігри, заходи, наполегливі в діяльності, яка їх приваблює. Вони самі шукають такі справи, які б задовольняли їхню потребу в комунікації та організаторській діяльності.