

Навчальний курс «Психологія здоров'я і здорового способу життя»

Лабораторна робота № 3

Тема 3: «Внутрішня картина здоров'я»

План заняття:

1. Основні складові частини внутрішньої картини здоров'я та її формування .
2. Психічне здоров'я людини та позитивні емоційні стани.
3. Психічне здоров'я людини й депресивні стани.

Мета заняття: полягає у визначенні рівня поінформованості студентів про: формування внутрішньої картини здоров'я, а також взаємовпливу позитивних або негативних емоційних станів на здоров'я людини.

В ході першої частини заняття студенти вдосконалюють знання, уміння та навички по темі заняття

В ході другої частини заняття студенти оволодіють методикою застосування:

Тест 1. Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості

Тест 2. Методика дослідження впевненості на усвідомлюваному рівні

Тест 1. Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості

Інструкція: Постарайтеся щиро відповісти на запропоновані питання. Відповідь “Так” оцінюється трьома балами, відповідь “Ні” – одним. Сподіваємося, що відповіді допоможуть вам глибше заглянути в себе, поміркувати над тим, що в собі можна змінити, що варто придбати, від чого позбутися. Треба пам’ятати, що цей опитувальник призначено не стільки для того, щоб дати кількісну оцінку “зрілості” вашої особистості, що в принципі неможливо, скільки для того, щоб зробити тест засобом самоаналізу на шляху удосконалення.

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

25. Ви постійно й чітко усвідомлюєте відмінності між метою і засобами її досягнення.
26. Ви вмієте встановлювати тісні емоційні відносини з близькими та друзями.
27. Ви не втрачаєте почуття гумору ні за яких обставин.
28. Ви живете спонтанно і природно, синхронно із життям.
29. Проблеми, на яких Ви сфокусовані, лежать поза Вами.
30. Ви маєте почуття приналежності до всього людства, хоча й бачите його недоліки.
31. Ви досить винахідливі у своїй діяльності та не додержуєтеся стереотипів.
32. Ви знаєте, звідкіль черпати сили й натхнення та вмієте це робити.
33. Ви змиряєтеся з неминучим, із тим, що вже відбулося.
34. Ви не уникаєте життя різними способами, а волієте мати справу з дійсністю, якою б вона не була.
35. Ви не критикуєте інших, не розібравшись у суті справи.
36. Ви терплячі, тому що знаєте: “рана заживе поступово”.
37. Ви не виходите із себе і не б’єтеся головою об стіну через дрібниці.
38. Мораль для Вас визначається власним досвідом, а не чужою думкою.
39. Ви завжди просите про допомогу, коли усвідомлюєте, що потребуєте її.
40. Ви складаєте розумний план і реалізуєте проміжні цілі на шляху до головного.

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

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

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

Тест 2. Методика дослідження впевненості на усвідомлюваному рівні.

За основу конструювання методики виявлення принципів поведінки й дій особистості була взята методика Д. Ковача, у якій одні судження носять більш рішучий та впевнений принцип або підхід, інші – невпевнений і нерішучий. Обираючи один із способів рішення, досліджувані набирають відповідну кількість балів.

Упевненість залежить від рішучості так само, як рішучість від упевненості, а невпевнена у собі людина недовірлива і має безліч упереджень.

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

1. а) я не зміг би вчитися на —відмінно», навіть якби й організував себе;
б) мені здається, що я зміг би вчитися на —відмінно», якби організував себе.
2. а) я відчуваю себе повним здоров'я і знаю, що стан організму не підведе мене в досягненні високих результатів;
б) іноді з'являється думка, що організм може підвести мене в досягненні високих результатів, але я проганяю цю думку і від неї не залишається й сліду.
3. а) є мрія, але вона поки що не оформилася в конкретну мету;
б) є мрія, але це, точніше, не мрія, а реальна мета.
4. а) судження про суперечливу дію або вчинок людини повинне бути всебічним, таким, що стосується всіх елементів її поведінки;
б) судження про суперечливу дію або вчинок людини має бути визначеним і чітким за своєю суттю.
5. а) коли я занеджую, іноді не приймаю ліків, тому що вважаю, що кожен лік супроводжується несприятливим впливом на організм;
б) хоча я знаю про побічний вплив кожних ліків, проте завжди їх приймаю;
6. а) прагнення досягти чогось залежить від тривалої і ґрунтовної праці;
б) прагнення до досягнення має бути справою кожного дня.
7. а) моя діяльність у майбутньому буде успішною і плідною;
б) можливо, у майбутньому моя діяльність буде і успішною, і плідною.
8. а) мені здається, що іноді я виявляю деяку поміркованість;
б) я не маю такого прояву.
9. а) я відчуваю, що мені вдається досягти своєї мети;
б) не відчуваю – обставини і життя покажуть.
10. а) мій виступ перед групою людей супроводжується внутрішньою боротьбою, іноді – муками;
б) виступ перед великою кількістю людей не становить особливих труднощів.
11. а) змінити програму, засоби й методи підготовки зовсім не складно, аби це все мало раціональне зерно;
б) думаю, що зміна програми, засобів і методів підготовки – відповідальна справа: треба переоцінити й переосмислити наявні уявлення.

12. а) ті, хто займається подібною дільністю, повинні мати такий самий погляд на підготовку, як і я;
б) я думаю, що в мене у цілому правильний погляд на підготовчу роботу.
13. а) упевнений, що досягну своєї мрії;
б) можливо, я досягну своєї мрії.
14. а) моє правило: —Швидко приймати рішення і діяти, звичайно, за умови осмислення ситуації;
б) моє правило: —Сім разів відміряй, один раз відріж.
15. а) іноді прийняти рішення буває досить складно, тому що існує чимало непередбачених обставин;
б) для мене прийняти рішення завжди складно.
16. а) іноді сумніви в будь-чому починають стримувати мої зусилля;
б) сумніви, що з'являються, ще більше мобілізують мене в діях.
17. а) не знаю, який я: рішучий чи ні. Важко оцінити. Буває, що важко прийняти рішення, адже хочеться прийняти правильне рішення;
б) подобаються рішучі люди, хочу бути таким. Так, я такий і є.
- Ключ для виявлення рівня впевненості й рішучості:
1 а, 2 а, 3 б, 4 б, 5 б, 6 б, 7 а, 8 б, 9 а, 10 б, 11 а, 12 а, 13 а, 14 а, 15 б, 16 б, 17 б.

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

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