

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет №6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

навчальної дисципліни «**Психологія здоров'я**»
вибіркових компонент
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

**Тема №10 «Творчий та вольовий потенціали здоров'я та їх
розвиток».**

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.23 №7

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету
Протокол від 25.08.23 р. №7

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол від 29.08.23 №7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології
Протокол від 15.08.2022 №8.

Розробник:

доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук, доцент,
Жданова І.В.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури, кандидат психологічних наук, доцент Павлик О. М.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А.А

План лекції:

1. Вольовий потенціал здоров'я.
2. Креативний (творчий) потенціал здоров'я.

Рекомендована література:

Основна

1. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2016. 338 с.
2. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І Психологія здоров'я людини : навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. - Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
3. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навчальний посібник: М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк, А.Ф.Косенко, Т.І.Кочергіна. Загальна редакція М.С.Корольчука. К.: Фірма "ІНКОС", 2012. 272 с.

Додаткова

1. Ковалів Ю. Як зберегти та поліпшити здоров'я людини: Посібник з основ самооздоровлення. Львів: Тріада плюс, 2014. 280 с.
2. Основи сучасної психотерапії / Ред.О.Фільц.-Львів, 2014.-236 с.
3. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я особистості. Видавничий дім «Слово». 2017. 152 с.
4. Тимофієва М.Ф., Лвіжога О.В. Психологія здоров'я : навч. посіб.; Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, Буковин. держ. мед. ун-т. Чернівці : Книги - XXI, 2019. 295 с.

Текст лекції

Питання 1. Вольовий потенціал здоров'я.

Воля - це джерело людської активності, вона допомагає розкриттю будь-якого потенціалу.

Воля - це *свідоме регулювання* людиною своєї поведінки і діяльності, пов'язане з подоланням внутрішніх і зовнішніх перешкод.

Основною функцією волі є *регулятивна функція*, яка конкретизується в двох функціях:

- активуючій – коли не достатньо мотивації;
- гальмуючій – коли занадто мотивації.

Воля потрібна при виборі мети, прийнятті рішення, плануванні, при здійсненні дії, подоланні перешкод. Необхідність сильної волі зростає при наявності:

- 1) важких ситуацій «важкого світу»,
- 2) складного, суперечливого внутрішнього світу в самій людині.

Воля як характеристика свідомості і діяльності з'явилася разом з виникненням суспільства, трудової діяльності. Воля є важливим компонентом психіки людини, нерозривно пов'язана з пізнавальними мотивами і емоційними процесами.

Вольові дії бувають прості і складні.

До простих вольових дій відносяться ті, при яких людина без коливань йде до наміченої мети, їй ясно, чого і яким шляхом вона буде домагатися, тобто спонукання до дії переходить в саму дію майже автоматично.

Для **складної вольового дії** характерні наступні етапи:

1. Усвідомлення мети.
2. Планування.
3. Виконання.

Отже, **суть вольового потенціалу складає**: здатність людини до самореалізації; вміння ставити цілі і досягати їх, вибираючи адекватні засоби.

Розвиток вольової компетенції включає формування навичок ухвалення рішень, уміння сказати «ні», постояти за себе, визначати і нести відповідальність за себе, свої дії, свій вибір. Також важливо виробляти навички постановки тактичних і стратегічних цілей життя, з'єднання цілей життя з сенсом свого існування. Важливо навчитися не дозволяти обставинам управляти собою, а самому управляти собою у будь-яких обставинах. Розвиток цього потенціалу включає в себе також *розвиток вольових якостей особистості*.

До **вольових властивостей особистості** відносяться наступні:

1. **Цілеспрямованість** - проявляється в умінні ставити і досягати значимі цілі.

2. **Рішучість** - проявляється у швидкому і продуманому виборі мети, визначенні способів її досягнення без зайвих вагань і сумнівів.

3. **Наполегливість** - проявляється у здатності тривалий час направляти і контролювати поведінку відповідно до наміченої мети.

3. **Самовладання** - проявляється у здатності стримувати психічні та фізичні прояви, що заважають досягненню мети.

4. **Самостійність** - вміння за власною ініціативою ставити цілі, знаходити шляхи її досягнення і практично виконувати прийняті рішення. Властивістю волі, протилежною самостійності, буде сугестивність.

Люди, що відрізняються сугестивністю, не можуть за власною ініціативою почати і закінчити більш-менш складну вольову дію. Вони проявляють активність в тому випадку, якщо отримують вказівки, розпорядження, раду. Вони швидко піддаються впливу інших людей.

До вольових властивостей особистості відносять і такі якості, як сміливість, відвага, мужність, стійкість, дисциплінованість. Але вони в значній мірі є індивідуальним поєднанням розглянутих вище вольових якостей.

Методи розвитку цього потенціалу:

- гуманістично-орієнтованв психотерапія,
- групи особистісного зростання,
- моделі побудови, реалізації цілей і перенацілення.

Постановка мети у коучингу.

Коучинг – це сучасна технологія, яку створили для розвитку потенціалу людей і команд, задля досягнення заздалегідь узгоджених цілей та докорінної зміни моделей поведінки, що призводить до розкриття внутрішнього потенціалу особистості. Тобто, ефективність досягається через розкриття внутрішнього потенціалу особистості.

Коуч – це одна із професій XXI століття, яка стрімко поширюється у всьому світі.

Техніка **SMART**.

SMART – це аббревіатура, утворена першими буквами англійських слів. У практиці управління існують так звані SMART-критерії, яким повинні відповідати цілі.

Specific (специфічні) – ясно, чітко і звичною мовою описувати те, що повинно статися; завдання мають бути зрозумілі усім учасникам процесу.

Measurable (вимірювані) – має бути критерій, по якому ви можете оцінити, чи було виконано завдання. Рекомендується виділити не лише кінцеві, але і проміжні критерії досягнення результату, щоб розуміти, на якому саме етапі виникли проблеми.

Achievable (досяжні) – співвідноситися з реально існуючими речами та подіями (тобто завдання і терміни їх реалізації повинні ставитися з точки зору зовнішніх і внутрішніх ресурсів).

Relevant (реалістичні) – відноситися до того, що можна зробити у реальному світі, в актуальній ситуації; завдання повинні співвідноситися із загальними завданнями та стратегічними цілями.

Time bound (визначені в часі) – мати чіткі часові рамки реалізації з урахуванням досягнення як остаточного, так і проміжного результатів.

Важливо також визначити екологічність мети (на що і на кого ще може вплинути досягнення мети) і зони контролю (на що саме може впливати клієнт, що знаходиться поза зоною його контролю).

Відповідно, необхідно задати клієнту питання на всі параметри SMART.

Питання для визначення мети:

- S: «Що саме Ви хотіли би мати на виході?»
- M: «Як можна це виміряти? Як Ви дізнаєтеся, що досягли мети?»
- A: «Наскільки ця мета досяжна?»
- R: «Наскільки реально досягти цього за даний проміжок часу?»
- T: «За який термін Ви хотіли би досягти цієї мети?»
- Екологія: «На кого ще може вплинути реалізація цієї ідеї?»
- Зона контролю: «Наскільки Ви можете впливати на ситуацію? Чи знаходиться вона в зоні вашого контролю? Що саме Ви можете контролювати?»

Ці питання можуть задаватися в довільному порядку, щоб зберегти природність розмови, але вони обов'язково повинні бути опрацьовані. Непроаналізована мета має мало шансів бути досягнутою, крім того, якщо не визначені параметри її вимірювання, неможливо буде оцінити досягнення мети. Якщо мета нематеріального характеру і важко знайти одиниці її вимірювання (наприклад, мотивація), можна використовувати техніку шкалювання.

Постановку мети варто аналізувати крізь рамку результату в коучингу по чотирьох послідовних фазах: натхнення – реалізація – інтеграція – завершення.

Питання 2. Креативний потенціал (творчий аспект здоров'я).

Суть потенціалу: здатність людини до творчої активності, уміння творчо самовиражатися у життєдіяльності, виходячи за рамки обмежуючих знань.

Креативність - здатність людини відмовлятися від стереотипних способів мислення.

Креативна компетентність - це, передусім, пізнання і творення себе через різні засоби, у тому числі і через мистецтво, розвиток в собі творчій гнучкості в адаптації до світу. У "поле креативності" інтегруються усі три рівні організації людини: когнітивний, емоційний, поведінковий.

Розкриття цього потенціалу - це можливість виразити себе оригінальним розумом, почуттями, емоціями, відчуттями, поведінкою.

Креативність виступає потужним чинником розвитку особистості, що детермінує її готовність змінюватися, долати стереотипи. Для творчого життя потрібні умови свободи і свободи від думки інших. Важливо розвивати довіру до творчої частини особистості, надавати їй свободу в цій діяльності, вчитися генерувати оригінальні ідеї, надавати завершеному вигляду продуктам свого мислення.

Креативність проявляється тільки тоді, коли людина відчуває справжню пристрасть до того, чим займається, і націлена на саму справу, а не на можливі нагороди.

Рівні психологічного здоров'я (за О.Хухлаєвою):

а) **Креативний - вищий рівень психологічного здоров'я** - буває у людей зі стійкою адаптацією до середовища, наявністю резерву сил для подолання стресових ситуацій та активним творчим відношенням до дійсності, наявністю творчої позиції. Вони успішно орієнтуються в цьому світі тому, що добре засвоїли і прийняли його закони. Не потребують психологічної допомоги.

б) *Адаптивний* - середній рівень - проявляють люди в цілому адаптовані до соціуму, проте мають підвищену тривожність, вибагливість; їх закони життя в основному зрозумілі, але виконання деяких викликає труднощі. Таких людей можна віднести до групи ризику, оскільки вони не мають запасу міцності психологічного здоров'я. Потребують групових занять профілактично-розвивальної спрямованості.

Деадаптивний - нижчий рівень психологічного здоров'я - люди виявляють багато ознак деадаптації та сильно підвищену тривожність.

Креативні люди спираються на інсайтні процеси.

Креативним (творчим) людям властиві:

- 1) незалежність - власні стандарти важливіше стандартів групи, незалежність оцінок і суджень;
- 2) відкритість розуму - готовність повірити своїм і чужим фантазіям, сприйнятливість до нового і незвичайного;
- 3) висока толерантність до невизначених і нерозв'язних ситуацій, конструктивна активність в цих ситуаціях;
- 4) розвинуте естетичне почуття, прагнення до краси.

Папалія і Оулдс дають низку порад для розвитку креативності:

- свідомо докладайте зусиль до того, щоб проявляти оригінальність і висувати нові ідеї;
- не турбуйтеся про те, що про вас можуть подумати люди;
- намагайтеся мислити широко, не звертаючи при цьому уваги на заборони, що накладаються культурними традиціями (расові чи статеві забобони та ін.);

- якщо ви помилилися при першій спробі, розгляньте інші варіанти і спробуйте знайти нові шляхи;
- будьте завжди відкриті для дискусії і перевіряйте свої припущення;
- шукайте пояснення дивних і незрозумілих явищ;
- долайте функціональну фіксованість і шукайте незвичайні способи застосування звичайних речей;
- відмовтеся від звичних методів діяльності і спробуйте пошукати нові підходи;
- щоб «видати на-гора» якомога більше ідей, використовуйте метод мозкового штурму;
- при оцінці ідей намагайтеся бути об'єктивними. Уявіть, що вони належать не вам, а іншій людині.

Методи розвитку креативного потенціалу: арттерапія, ізо-, музико-, танцтерапия, перформанс, тренінги креативності.

Конкретні методи розвитку креативності у вузькому (як здатність) і широкому (як креативна особистість) сенсі докладно описані в книзі Баришевої Т.А. і Жигалова Ю. А. Психолого-педагогічні основи розвитку креативності.