

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

Татьянчиков А.О.

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
(в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої
освіти ступеня бакалавру факультету психології,
політології та соціології)

Одеса

Фенікс
2021

УДК 159.98 : 613 (073)
Т 237

**Рекомендовано навчально-методичною радою
Національного університету «Одеська юридична академія»
протокол № 5 від 04.12.2020 р.**

Рецензенти:

Лефтеров В.О. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»

Мельничук І.В. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики практичної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».

Татьянчиков А. О. Психологія здоров'я: навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра факультету психології, політології та соціології) ; кафедра психології НУ «Одеська юридична академія». Одеса : Фенікс, 2021. 35 с.

Навчально-методичні рекомендації з курсу «Психологія здоров'я» розроблено відповідно до навчального плану і складається з навчальної програми курсу, методичних рекомендацій із проведення практичних занять, питань до самоконтролю, завдань для самостійної роботи, списку рекомендованої літератури. Вивчення дисципліни допоможе студентам орієнтуватися в теоретичних питаннях фізичного та психічного здоров'я, виділяти моделі здорової особистості, психологічних особливостей здорового способу життя, методах збереження фізичного та психічного здоров'я, досліджувати чинники, які впливають на здоров'я особистості, .

Матеріали призначені для студентів факультету психології, політології та соціології Національного університету «Одеська юридична академія», які навчаються за спеціальністю «психологія».

УДК 159.98 : 613 (073)

© Татьяначиков А.О., 2021

ЗМІСТ

Опис навчальної дисципліни	4
Заплановані результати навчання	5
Структура навчальної дисципліни	7
Програма навчальної дисципліни	8
Індивідуальні науково-дослідні завдання.....	26
Запитання до екзамену	27
Рекомендована література.....	29
Форми підсумкового контролю успішності студентів.....	31
Критерії оцінювання.....	31

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Необхідною умовою підготовки висококваліфікованого психолога є формування сучасного ставлення до людського організму, уявлення про нього як про цілісну систему. Найважливішим питанням практичної психології є надання допомоги людині в самоактуалізації та самореалізації її внутрішнього потенціалу, у досягненні гармонії між внутрішнім та зовнішнім світом, поліпшенні суб'єктивного самопочуття, фізичного та психічного здоров'я.

Проблема збереження здоров'я людини завжди була актуальною в історії людства. Більшість дослідників збігаються на думці, що якщо людина навчиться усвідомлювати і контролювати свою поведінку, емоції, думки, то вона зможе навчитися зберігати оптимальну вагу, гармонізувати сімейні та міжособистісні відносини, рятуватися від звичок, що заважають повноцінно жити. Через пізнання і поліпшення психологічного складника здоров'я зміцнюється й удосконалювати саму людину та її здоров'я.

«Психологія здоров'я» є вибіркоким курсом професійної підготовки майбутніх бакалаврів-психологів, що спрямований на вивчення взаємозв'язку між фізичним, психічним та соціальним здоров'ям людини; дослідження впливу психічних переживань на функції організму.

Навчальна дисципліна «Психологія здоров'я» вивчає психологічні причини здоров'я, методи та засоби його збереження, зміцнення та розвитку; вплив психологічних чинників на здоров'я та поведінку у випадку хвороби; психологічні аспекти здорового способу життя; поняття гармонії особистості та способи її досягнення. Психологія здоров'я досліджує критерії психічного та соціального здоров'я, методи діагностики, оцінки та самооцінки фізичного, психічного та соціального здоров'я, соціально-психологічні фактори здорового способу життя, психологічні механізми стресостійкості та проблеми психологічного забезпечення професійного здоров'я. У процесі вивчення дисципліни розглядаються сучасні підходи до розуміння стресу, здоров'я і копінгу. При вивченні даної

дисципліні розглядаються теоретичні підходи до здоров'я, моделі здорової особистості, аналізуються чинники, види, рівні, критерії здоров'я, насамперед психічного і психологічного, вивчаються та закріплюються на практиці методи та засоби збереження, зміцнення та розвитку здоров'я.

ЗАПЛАНОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Метою навчальної дисципліни є надання поглиблених знань про психологічні причини, методи і засоби збереження, зміцнення і розвитку здоров'я людини.

Завдання курсу:

- надати здобувачам цілісне уявлення про психологію здоров'я, як наукову галузь, історію її розвитку, зв'язок з іншими науками;
- ознайомити здобувачів з основними науковими підходами до визначення поняття здоров'я, його видами та моделями;
- детально розглянути поняття та критерії фізичного, психічного, соціального здоров'я особистості;
- ознайомити здобувачів з поняттям гармонії особистості, методами її досягнення та збереження;
- вивчити основні психологічні аспекти здорового способу життя;
- сформувати розуміння психологічних умов збереження та розвитку власного здоров'я;
- сформувати уміння та навички застосування психологічних технік для збереження здоров'я.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачи повинні

знати :

- основні поняття та концептуальні засади психології здоров'я;
- схожість та відмінність психології здоров'я з іншими

- галузями психологічної науки;
- ключові характеристики фізичного, психічного, соціального здоров'я людини;
 - різні точки зору на поняття здоров'я та здорового способу життя;
 - основні критерії фізичного, психічного соціального здоров'я;
 - психологічні основи здорового способу життя; психологічні методи збереження, зміцнення та розвитку здоров'я;

вміти:

- виявляти та аналізувати чинники ризику здоров'я; проводити діагностику психічного та соціального здоров'я людини;
- застосовувати психологічні методи збереження, зміцнення та розвитку здоров'я;
- застосовувати психологічні техніки для осмислення та досягнення гармонії особистості;
- здійснювати психологічні заходи щодо вироблення стратегії і тактики збереження фізичного, психічного і соціального здоров'я і профілактиці його розладів.

Методи проведення занять: лекції, практичні заняття. Форма контролю: екзамен.

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ теми	Тема	Види занять, год.		
		Лекц.	Практ.	Самост.
1.	Психологія здоров'я як галузь психологічної науки	2	2	4
2.	Здоров'я людини як предмет наукового дослідження	2	2	4
3.	Психологічні моделі здорової особистості	2	2	4
4.	Фізичне здоров'я людини	2	2	4
5.	Психічне здоров'я людини	2	2	4
6.	Соціальне здоров'я людини	2	2	4
7.	Гармонія особистості	2	2	4
8.	Стрес і здоров'я. Сучасні концепції стресу	2	2	4
9.	Психологія професійного здоров'я	2	2	4
10.	Психологічні аспекти здорового способу життя	2	2	4
11.	Психологічні основи збереження, зміцнення та розвитку здоров'я	2	2	6
Разом:		22	22	46

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Психологія здоров'я як галузь психологічної науки

1. Історія становлення психології здоров'я.

Актуальність проблеми збереження здоров'я в історії людства. Проблема здоров'я та здоров'язбереження в працях видатних філософів, медиків та педагогів минулого. Погляди на здоров'я в епоху Середньовіччя та відродження. Актуальність проблеми здоров'я за часів науково-технічної революції. Системний підхід до розв'язання проблеми громадського здоров'я, «Звіт Лалонда» (1974). Концепція досягнення здоров'я для всіх людей світу, оприлюднена на Всесвітній асамблеї з охорони здоров'я (1977). Міжнародна кампанія «Здоров'я для всіх». Концепція «Здоров'я для всіх у ХХІ столітті», викладена в документі «Здоров'я-21». Етапи становлення та розвитку проблеми формування здорового способу життя особистості у другій половині ХХ століття. Поняття здоров'я з точки зору ВООЗ. Види здоров'я.

2. Поняття психології здоров'я.

Основні визначальні фактор здоров'я людини. Поява терміну «психологія здоров'я» в науці. Основні визначення психології здоров'я. Об'єкт і предмет психології здоров'я. Мета та завдання психології здоров'я. Філософська основа психології здоров'я: антропологічний, аксіологічний, системний, культурологічний, діяльнісний, етичний підходи. Психологія здоров'я в Україні. Перспективи психології здоров'я.

3. Психологія здоров'я в системі інших наук.

Психологія здоров'я в системі інших наук про здоров'я: валеологія, психогігієна, психопрофілактика, медична психологія, психофізіологія, психосоматика. Психологія здоров'я та епідеміологія, суспільне (соціальне) здоров'я, медична соціологія, медична антропологія. Взаємозв'язок психології здоров'я з іншими галузями психології.

Практичне заняття № 1

Питання для підготовки:

1. Психологія здоров'я як наукова дисципліна.
2. Місце психології здоров'я в системі інших психологічних наук.
3. Передумови виникнення психології здоров'я.

Теми доповідей:

1. Реалії та перспективи психології здоров'я.
2. Важливість розвитку психології здоров'я в сучасних умовах.
3. Актуальні питання психології здоров'я в умовах сьогодення.
4. Валеологія та психологія здоров'я. Критика валеології.
5. Психосоматика та психологія здоров'я.

Практичні завдання:

1. Скласти перелік інформаційних інтернет-ресурсів, присвячених психології здоров'я з наведенням короткої анотації ресурсу.

2. Скласти бібліографічний список українських наукових та науково-популярних праць, присвячених психології здоров'я з вказанням гіперпосилань (за умови наявності електронної версії джерела).

Тема 2. Здоров'я людини як предмет наукового дослідження

1. Поняття здоров'я та підходи до його визначення.

Підходи до визначення поняття здоров'я. Визначення здоров'я як протиставлення хворобі. Визначення здоров'я Всесвітньої організації охорони здоров'я. Рівні розгляду здоров'я. Психологічні фактори здоров'я: незалежні фактори, фактори передачі, мотиватори. Фактори схильності. Когнітивні фактори. Фактори соціального середовища. Демографічні фактори. Основні види здоров'я: фізичне, психічне, соціальне, професійне.

2. Внутрішня картина здоров'я.

Поняття внутрішньої картини здоров'я. Внутрішня картина хвороби. Компоненти внутрішньої картини здоров'я та внутрішньої картини хвороби: чуттєвий, емоційний, інтелектуальний (когнітивний), мотиваційний (поведінковий). Програма розвитку внутрішньої картини здоров'я «Квітка потенціалів». Психологічні особливості ставлення до власного здоров'я. Психологічні фактори переживання хвороби.

3. Принцип системності у тлумаченні здоров'я.

Здоров'я людини на біологічному, психологічному, соціальному рівні. Системний підхід до здоров'я людини. Теорія гомеостазу Кенона. Механізм компенсації. Взаємозв'язок фізичного та психічного здоров'я. Поняття психосоматичних розладів. Психосоматичний профіль за В.І. Гарбузовим.

Практичне заняття № 2

Питання для підготовки:

1. Здоров'я людини з точки зору різних наукових підходів.
2. Внутрішня картина здоров'я та внутрішня картина хвороби, їх складові.
3. Здоров'я людини як системне цілісне поняття. Єдність тілесного та психічного.
4. Здоров'я людини з точки зору психосоматики. Поняття психосоматичних розладів та захворювань.

Теми доповідей:

1. Гендерні та вікові відмінності внутрішньої картини здоров'я та внутрішньої картини хвороби.
2. Проблема здоров'я людини в народній мудрості та фольклорі.

Практичні завдання:

1. Підібрати приклади цитат та прислів'їв про важливість здоров'я. В дужках вказати автора (за наявності).
2. Написати есе на тему «Моє здоров'я».

Тема 3. Психологічні моделі здорової особистості

1. Моделі здоров'я в межах основних теоретичних підходів.

Уявлення про зрілу та здорову особистість в теорії А. Маслоу. Гуманістична ідея здорової особистості. Олпортівська модель здорової особистості. Теорія здорової особистості В. Франкла. Еталони здоров'я за О.С. Васильєвою та Ф.Р. Філатовим: античний, адаптаційний, антропоцентричний.

2. Концептуальні моделі здоров'я.

Моделі здоров'я за П.І. Калью. Медична модель здоров'я. Біомедична (біологічна) модель здоров'я. Біосоціальна модель здоров'я. Ціннісно-соціальна модель здоров'я. Інтегральна модель здоров'я.

3. Структурна та цілісна моделі здоров'я.

Модель «Я хочу». Модель «Я можу». Модель «Я повинен». Біологічна, психічна, соціальна система.

Практичне заняття № 3

Питання до підготовки:

1. Гуманістична модель здорової особистості.
2. Теорія здорової особистості В. Франкла.
3. Концептуальні моделі здоров'я.
4. Структурні моделі здоров'я.
5. Цілісні моделі здоров'я.

Теми доповідей:

1. Ризикова поведінка як фактор загрози здоров'ю.
2. Модель здорової людини в працях стародавніх мислителів.

Практичне завдання:

Скласти структурну схему обраної моделі здорової особистості.

Тема 4. Фізичне здоров'я людини

1. Поняття фізичного здоров'я.

Визначення фізичного здоров'я ВОЗ. Фізичне здоров'я людини з точки зору теорії гомеостазу. Фізичне здоров'я як здатність організму до саморегуляції, самовідновлення. Фізичне здоров'я як здатність організму до адаптації. Фактори фізичного здоров'я: рівень фізичного розвитку, рівень фізичної підготовленості, рівень функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень, рівень та здатність до мобілізації адаптаційних ресурсів організму.

2. Критерії та показники фізичного здоров'я.

Кількісна та якісна характеристика індивідуального фізичного здоров'я. Функціональні резерви організму. Функціональні проби. Проба Штанге. Проба Генча. Вимірювання життєвої ємності легень. Ортостатична проба (за Морхаузом). Оцінка аеробної витривалості. Проба Мартинета. Стоватна проба, гарвардський степ-тест. Проба PWC-170. Шкала фізичного здоров'я. Індекс маси тіла. Показники життєво важливих функцій організму: температура тіла, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, частота дихання, сатурація. Основні лабораторні показники організму: ЗАК, ЗАМ, вміст глюкози в крові, біохімічний аналіз крові. Анкети та тести стану здоров'я.

3. Адаптаційні резерви організму.

Можливості організму з пристосування до оточуючого середовища. Поняття адаптації. Теорії та механізми адаптації. Поняття адаптаційних резервів організму. Структурні та функціональні резерви. Біохімічні резерви. Фізіологічні резерви. Психічні резерви. Види адаптації до змін навколишнього

середовища: біологічна (фізіологічна), психічна, соціальна, соціально-психологічна, психофізіологічна.

4. Методи збереження та зміцнення фізичного здоров'я.

Фізичне здоров'я та інтелект. Роль знань про здоровий спосіб життя у підтриманні фізичного здоров'я. Рухова активність. Загартовування. Вітаміни. Диспансеризація. Самообстеження.

Практичне заняття № 4

Питання для підготовки:

1. Підходи до визначення фізичного здоров'я.
2. Критерії фізичного здоров'я.
3. Адаптаційні резерви організму.
4. Методи збереження фізичного здоров'я.

Теми доповідей:

1. Самоконтроль за станом власного здоров'я.
2. Актуальність проблеми вакцинації.
3. Біологічно активні добавки та здоров'я.

Практичне завдання:

Виконати функціональні проби Штанге, Генча, Мартине-Кушелевського, гарвардський степ-тест. Результати оформити у вигляді таблиці.

Тема 5. Психічне здоров'я людини

1. Поняття психічного та психологічного здоров'я.

Визначення психічного здоров'я ВООЗ. Критерії психічного здоров'я, виділені ВООЗ. Психічне здоров'я як адаптація до середовища. Поняття психологічного здоров'я.

Співвідношення понять психічного та психологічного здоров'я. Зв'язок психологічного здоров'я з душевним та особистісним здоров'ям. Ознаки психологічного здоров'я. Психологічне здоров'я та гармонія особистості. Рівні психічного здоров'я: креативний, адаптивний, дезадаптивний. Критерії психічного здоров'я ВООЗ. Підходи до визначення критеріїв психічного здоров'я. Критерії психічного здоров'я Джюетта. Портрет психологічно здорової людини за Роджерсом, Маслоу, Фроммом.

2. Психологічна стійкість особистості.

Поняття психологічної стійкості. Психологічна стійкість як єдність урівноваженості, стабільності, опірності. Внутрішні та зовнішні ресурси психологічної стійкості. Індивідуальні особливості особистості, які знижують психологічну стійкість. Віра як опора психологічної стійкості. Домінанти активності як опора психологічної стійкості. Психологічна залежність як порушення психологічної стійкості. Способи підвищення психологічної стійкості.

3. Підтримання та збереження психічного здоров'я.

Важливість збереження психічного здоров'я. Саморегуляція та самоконтроль стану та поведінки. Механізми компенсації. Психогігієна. Психопрофілактика. Здорове мислення. Ефект плацебо. Медитація. Тілесно-орієнтована терапія. Техніки для підтримання психічного здоров'я.

Практичне заняття № 5

Питання для підготовки:

1. Поняття психічного та психологічного здоров'я.
2. Критерії психічного здоров'я.
3. Психологічна стійкість особистості.
4. Психогігієна та методи збереження психічного здоров'я.

Теми доповідей:

1. Механізми психологічного захисту.
2. Техніки медитації для збереження психічного здоров'я.

Практичні завдання:

1. Сформувати перелік методів збереження психічного здоров'я.
2. Написати есе на тему "Мої власні способи підтримання психічного здоров'я."

Тема 6. Соціальне здоров'я людини

1. Поняття соціального здоров'я в контексті психології здоров'я.

Визначення соціального здоров'я. Соціальне здоров'я в контексті соціального благополуччя. Показники соціального благополуччя. Співвідношення соціального та психічного здоров'я. Соціальне здоров'я особистості в контексті соціальної адаптації. Соціалізація особистості як показник соціального здоров'я. Стадії соціалізації. Компоненти соціального здоров'я.

2. Показники та фактори соціального здоров'я.

Критерії соціального здоров'я. Показники соціального здоров'я. Фактори соціального здоров'я: на рівні соціальних мікросистем, на рівні соціальних мезосистем, на рівні соціальних макросистем.

3. Поняття соціально здорового суспільства.

Підходи до визначення соціально здорового суспільства. Соціальна девіація. Показники та критерії соціально здорового суспільства. Методи оцінки соціально здорового суспільства.

Практичне заняття № 6

Питання для підготовки:

1. Поняття соціального здоров'я особистості. Взаємозв'язок з психічним здоров'ям.
2. Показники, критерії та фактори соціального здоров'я.
3. Поняття соціально-здорового суспільства.

Теми доповідей:

1. Вплив кіберпростору на психічне та соціальне здоров'я особистості.
2. Вплив різних соціальних інститутів на соціальне здоров'я особистості.

Практичне завдання:

Написати есе на тему: «Соціально здорова особистість у сучасному суспільстві».

Тема 7. Гармонія особистості

1. Поняття гармонії в працях вчених та мислителів.

Гармонія як рівновага між тілесним та психічним в працях Арістотеля, Гіппократа, Галена. Поняття гармонії у філософії стародавніх часів. Поняття гармонії в епоху відродження. Гармонія особистості у сучасних наукових та популярних підходах.

2. Гармонія зовнішнього та внутрішнього простору особистості.

Сучасні визначення поняття «гармонія». Гармонія та динамічна рівновага. Гармонія з точки зору теорії адаптації та теорії гомеостазу. Інтегрованість особистості. Гармонія з точки зору діяльнісного підходу. Внутрішня та зовнішня гармонія. Співвідношення тілесного та психічного в людині. Гармонійна особистість. Умови формування гармонійної особистості. Якості гармонійної особистості. Гармонія основних сфер особистості. Гармонія соціальних та міжособистісних взаємин. Гармонія праці та відпочинку.

3. Способи досягнення гармонії особистості.

Методи досягнення гармонії особистості. Умови досягнення гармонії в різних культурах. Психотерапія як спосіб досягнення гармонії. Медитативні техніки досягнення гармонії.

Практичне заняття № 7

Питання для підготовки:

1. Поняття гармонії особистості. Зв'язок гармонії та здоров'я особистості.
2. Гармонія зовнішнього та внутрішнього простору особистості.
3. Гармонія основних сфер особистості.
4. Способи досягнення гармонії для збереження фізичного та психічного здоров'я.

Теми доповідей:

1. Роздратованість: причини та методи подолання.
2. Поняття гармонії в працях видатних мислителів.

3. Дауншифтинг або втеча від цивілізації як спосіб набуття гармонії.
4. Гармонія у великому місті.

Практичне завдання:

Скласти схему-малюнок «Моя гармонія».

Тема 8. Стрес і здоров'я. Сучасні концепції стресу

1. Поняття про стрес та адаптаційний синдром.

Визначення стресу. Види стресу. Фізіологічний та психологічний стрес. Дістрес. Евстрес. Стрес та адаптація. Адаптаційний синдром. Теорія Стресу Ганса Сельє. Механізм реакції організму на стрес. Симпатична та парасимпатична нервова система. Стенічні та астенічні емоції. Ознаки стресу: емоційні, поведінкові, фізичні. Стресори. Методи оцінки стресорів.

2. Фрустрація та конфлікт.

Поняття фрустрації. Внутрішня та зовнішня фрустрація. Реакції на фрустрацію: агресія, рішуче зусилля, обхідні шляхи досягнення мети, спрямована агресія, зміщена агресія, відмова від мети. Поняття конфлікту. Типи конфліктів: підхід-підхід, ухилення-ухилення, ухилення-підхід. Множинний конфлікт. Роль фрустрації та конфлікту у виникненні психосоматичних розладів.

3. Стрес та соматичне здоров'я. Методи подолання стресу.

Стрес та імунна система. Взаємозв'язок стресу та фізичного здоров'я. Стадії негативного впливу стресу на організм людини. Методи боротьби зі стресом. Управління реакціями тіла. Фізичні вправи. Медитація. Прогресивна релаксація. Керовані уявлення. Зміна неефективної поведінки. Соціальна підтримка. Щеплення від стресу.

Практичне заняття № 8

Питання для підготовки:

1. Поняття психологічного стресу, його види та причини виникнення. Евстрес та дістрес. Попереджувачі сигнали стресу.
2. Фрустрація. Особистісна та зовнішня фрустрація. Види реакцій на фрустрацію.
3. Вплив стресу на здоров'я особистості.
4. Травматичний стрес.
5. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях.
6. Методи боротьби зі стресом.

Теми доповідей:

1. Механізм виникнення та дії стресу.
2. Позитивний стрес.
3. Стрес та психосоматичні розлади.

Практичне завдання:

Скласти практичні рекомендації для боротьби зі стресом.

Тема 9. Психологія професійного здоров'я

1. Поняття професійного здоров'я.

Історичний аспект проблеми професійного здоров'я. Етапи професійного шляху за Е.А. Климовим. Стадії кар'єроорієнтованого розвитку особистості. Етапи професійного шляху за Д. Сьюпером. Поняття професійного здоров'я. Фактори професійної працездатності. Взаємозв'язок професійного, фізичного, психічного та соціального здоров'я. Професійне здоров'я та професійне самовизначення. Професійна орієнтація та професійне здоров'я. Вибір професійного шляху. Професійна підготовка. Професійна готовність. Професійна адаптація. Показники професійної адаптації.

2. Основні психотравмуючі фактори професійної діяльності.

Стрес у професійній діяльності. Професійна дезадаптація. Незадоволеність професійною діяльністю. Професійна патологія. Професійне вигорання. Безпека праці. Екстремальні умови праці. Професії, пов'язані з ризиком. Монотонність праці. Проблеми у взаєминах з керівництвом. Проблеми у взаєминах в професійному колективі. Мотивація професійної діяльності. Соціальний статус професії. Умови праці та професійне здоров'я. Професійне здоров'я та матеріальне благополуччя. Порушення рівноваги між працею та відпочинком.

3. Шляхи збереження здоров'я в професійній діяльності.

Професійна реабілітація. Стресостійкість як умова професійного здоров'я. Режим праці та відпочинку. Ефективний розпорядок дня. Тайм менеджмент. Планування та оцінка ефективності діяльності. Підходи до визначення рекомендацій щодо збереження професійного здоров'я.

Практичне заняття № 9

Питання для розгляду:

1. Поняття професійного здоров'я.
2. Адаптація до професійної діяльності як складова професійного здоров'я.
3. Поняття професійного стресу.
4. Основні психотравмуючі фактори професійної діяльності.
5. Шляхи збереження здоров'я в професійній діяльності та продовження професійного довголіття.

Теми доповідей:

1. Професійне здоров'я психолога.
2. Професійне вигорання: причини, діагностика, запобігання та подолання.
3. Дистанційна форма роботи та здоров'я особистості.

Практичне завдання:

Скласти перелік декількох (3-4) стресових професій, з вказанням основних стресорів та можливих методів їх вирішення та контролювання.

Тема 10. Психологічні аспекти здорового способу життя

1. Спосіб життя в контексті психології здоров'я.

Поняття «спосіб життя». Співвідношення понять «спосіб життя», «рівень життя», «якість життя», «стиль життя». Конституція людини. Причини недотримання здорового способу життя. Принципи здорового способу життя. Складові здорового способу життя. Здорове харчування. Вплив шкідливих звичок на здоров'я. Здоровий сон. Режим праці та відпочинку. Самоконтроль за станом здоров'я. Здоров'язберігаюча поведінка.

Самосвідомість і здоровий спосіб життя. Якість життя при стресі та хронічних захворюваннях.

2. Психологія здорового способу життя в контексті ноосферного мислення.

Поняття ноосфери. Поняття ноосферного мислення. Причини актуальності проблеми здорового способу життя у сучасних умовах. Модель формування здорового способу життя. Культура здоров'я. Інформаційна культура та здоров'я.

Практичне заняття № 10

Питання для розгляду:

1. Підходи до визначення понять «спосіб життя», «рівень життя», «якість життя», «стиль життя».
2. Основні складові здорового способу життя.
3. Причини актуальності дослідження здорового способу життя.
4. Взаємозв'язок самосвідомості зі здоровим способом життя.
5. Психологія здорового способу життя в контексті ноосферного мислення.
6. Модель формування здорового способу життя.
7. Культура здоров'я.
8. Інформаційна культура як чинник збереження психічного здоров'я.

Теми доповідей:

1. Мода на здоровий спосіб життя в різні часи.
2. Актуальні методи популяризації здорового способу життя.
3. Популяризація здорового способу життя серед підлітків та молоді.

Практичні завдання:

1. Написати есе на тему: «Мій спосіб життя сьогодні».
2. Розробити для себе план поступового переходу до здорового способу життя на найближчий рік з вказанням основних завдань, термінів, очікуваних результатів.

Тема 11. Психологічні основи збереження, зміцнення та розвитку здоров'я

1. Особливості формування здоров'язберігаючого світогляду у сучасному суспільстві.

Категорії «хвороб цивілізації»: забруднення, виснаження, споживання, зворотної інадаптації. Дія механізмів психологічного захисту в контексті власного здоров'я. Установка на пасивне ставлення до здоров'я. Вплив минулого досвіду. Ефект теорії реактивності. Особливості соціального мікро- та макрооточення. Дія ефекту затриманого зворотного зв'язку. Відсутність державної політики в галузі здоров'я. Поняття здоров'язберігаючого світогляду. Формування здоров'язберігаючого світогляду в сучасних умовах.

2. Саногенне мислення та його зв'язок зі здоров'ям.

Саногенне та патогенне мислення. Прояви патогенного мислення. Мислення як ресурс. Характеристика саногенного мислення. Ефективність саногенного мислення. Вплив саногенного мислення на здоров'я. Рекомендації щодо використання прийомів саногенного мислення.

3. Методи збереження та зміцнення здоров'я.

Психічна саморегуляція. Аутогенне тренування. Метод прогресуючої релаксації. Медитація. Техніки медитації. Ефект плацебо. Техніки та практики для підтримки психологічного здоров'я. Техніки тілесно-зорієнтованої психотерапії для підтримання та зміцнення здоров'я.

Практичне заняття № 11

Питання для підготовки:

1. Поняття саногенного мислення.
2. Поняття психічної саморегуляції. Вплив психічної саморегуляції на здоров'я людини.
3. Аутогенне тренування. Метод прогресуючої релаксації.
4. Ефект плацебо з точки зору психології здоров'я.
5. Біологічні ритими та здоров'я людини.
6. Техніки та практики для підтримки психологічного здоров'я.

Теми доповідей:

1. Дослідження, присвячені саногенному мисленню.
2. Приклади застосування ефекту плацебо в медицині та здоров'язбереженні.
3. Ефективні методи збереження та зміцнення здоров'я (за вибором, які не були розглянуті).

Практичні завдання:

1. Розробити власну техніку збереження психічного здоров'я.
2. Написати есе на тему: «Мої враження від курсу «Психологія здоров'я». Розкрити такі питання:
 - Актуальність курсу в сучасних умовах.

- Чи був корисним курс?
- Що з курсу мені запам'яталось більше за все?
- Що було для мене новим?
- Мої інсайти?
- Які питання залишились нерозкритими?
- Мої пропозиції щодо змін в курсі.

Індивідуальні науково-дослідні завдання

1. Скласти список літературних джерел з психології здоров'я.
2. Скласти схему власної моделі здоров'я.
3. Описати власну внутрішню картину здоров'я.
4. Скласти власну модель здорової особистості.
5. Розробити презентацію «Складові фізичного здоров'я особистості».
6. Підготувати доповідь на тему «Складові психічного здоров'я особистості».
7. Підготувати доповідь на тему «Поєднання фізичного, психічного та соціального здоров'я особистості».
8. Написати есе на тему «Моє бачення гармонійної особистості».
9. Скласти рекомендації щодо подолання стресових станів.
10. Скласти рекомендації щодо стилю життя здорової особистості.
11. Скласти рекомендації щодо збереження, зміцнення та розвитку здоров'я.

Запитання до екзамену

1. Психологія здоров'я в системі інших наук про здоров'я.
2. Історія становлення та розвитку психології здоров'я.
3. Передумови виникнення психології здоров'я.
4. Реалії та перспективи психології здоров'я.
5. Підходи до визначення здоров'я особистості.
6. Види здоров'я. Принцип системності в тлумаченні здоров'я.
7. Внутрішня картина здоров'я та її складові.
8. Поняття фізичного здоров'я. Фактори та критерії фізичного здоров'я.
9. Поняття адаптаційних резервів організму.
10. Методи діагностики фізичного здоров'я людини.
11. Біологічні ритми та здоров'я людини.
12. Методи збереження фізичного здоров'я.
13. Ризикова поведінка як фактор загрози здоров'ю. Причини ризикової поведінки.
14. Поняття психічного здоров'я. Критерії психічного здоров'я.
15. Розлади психічного здоров'я особистості.
16. Психічне здоров'я людини в різні вікові періоди.
17. Психологічна стійкість особистості.
18. Механізми психологічного захисту та психічне здоров'я особистості.
19. Психогігієна та методи збереження психічного здоров'я.
20. Інформаційна культура як чинник збереження психічного здоров'я.
21. Поняття соціального здоров'я. Критерії соціального здоров'я.
22. Вплив школи на психічне та соціальне здоров'я учнів.
23. Вплив родини на психічне та соціальне здоров'я дитини.
24. Соціалізація особистості як один із критеріїв соціального здоров'я.
25. Методи збереження соціального здоров'я.
26. Поняття соціально-здорового суспільства.

27. Взаємозв'язок інтелекту та здоров'я особистості.
28. Вплив кіберпростору на психічне та соціальне здоров'я особистості.
29. Поняття гармонії особистості. Зв'язок гармонії та здоров'я особистості.
30. Гармонія основних сфер особистості.
31. Способи досягнення гармонії для збереження фізичного та психічного здоров'я.
32. Поняття гармонії в працях видатних мислителів.
33. Поняття психологічного стресу, його види та причини виникнення.
34. Фрустрація. Особистісна та зовнішня фрустрація. Види реакцій на фрустрацію.
35. Вплив стресу на здоров'я особистості.
36. Методи боротьби зі стресом.
37. Посттравматичний стрес та методи його подолання.
38. Поняття стресостійкості особистості.
39. Професійне здоров'я особистості та методи його збереження.
40. Поняття професійного стресу та причини його виникнення.
41. Шляхи збереження здоров'я в професійній діяльності та подовження професійного довголіття.
42. Професійне здоров'я психолога та методи його збереження.
43. Професійне вигорання: причини, діагностика, запобігання та подолання.
44. Поняття «образ життя». Основні складові здорового образу життя.
45. Причини актуальності дослідження здорового образу життя.
46. Взаємозв'язок самосвідомості зі здоровим образом життя.
47. Психологія здорового образу життя в контексті ноосферного мислення.
48. Концепція здоров'яорієнтованого світогляду.
49. Поняття саногенного мислення.
50. Види залежностей та їх вплив на здоров'я людини.

51. Поняття психічної саморегуляції. Вплив психічної саморегуляції на здоров'я людини.
52. Депресія та її вплив на здоров'я особистості.
53. Депресія та набута безпомічність. Причини депресії.
54. Психосоматичні розлади: поняття, причини, механізми розвитку.
55. Загальний адаптаційний синдром, його стадії.
56. Методи боротьби зі стресом та депресією.
57. Аутогенне тренування. Метод прогресуючої релаксації.
58. Поняття психічної саморегуляції. Вплив психічної саморегуляції на здоров'я людини.
59. Ефект плацебо з точки зору психології здоров'я.
60. Техніки та практики для підтримки психологічного здоров'я.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Богучарова О.І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі : монографія. Київ : КНУ, 2004. 282 с.
2. Галецька І. Сосоновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.
3. Грандт В. В. Професійне здоров'я працівників екстрених служб. *Український науковий журнал «Освіта регіону» : політологія, психологія, комунікації*. №5. 2011. С.115 – 118.
4. Дідковська Л.І. Психосоматика : основи психодіагностики та психотерапії : навч. посіб. для вищ. навч. закл. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2010. 264 с.
5. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
6. Корольчук М.С. та ін. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я Навчальний посібник: Загальна редакція М.С.Корольчука. Київ: Фірма "ІНКОС", 2002. 272 с.

7. Кошова С.П., Гбур З.В. Особливості впливу негативних емоцій на розвиток психосоматичних захворювань людини. Наукові інновації та передові технології. 2021. № 1. С. 130 – 140.
8. Коцан І.Я., Ложкін Г.В. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. Луцьк : Вежа, 2009. 315 с.
9. Максименко С.Д., Н.Ф. Шевченко. Психологічна допомога тяжким соматично хворим: Навчальний посібник. Київ : Міланік, 2007. 115 с.
10. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
11. Практична психосоматика: депресія. Навчальний посібник / За заг. ред О.С. Чабана, О.О. Хаустової. Київ: Видавничий дім Медкнига, 2021. 216 с.
12. Прокопенко А. В. Психогігієна : навчальний посібник Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. 230 с.
13. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. 724 с
14. Татяничков А.О. Взаємодія з кіберпростором як фактор ризику виникнення психосоматичних розладів. Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю «Медико-психологічні та інформаційні аспекти реабілітації та абілітації людини» (м. Костянтинівка, 20 жовтня 2020 р.). С. 286-289.
15. Тимофієва М.Ф., Двіжона О.В. Психологія здоров'я : навч. посіб. Чернівці : Книги - ХХІ, 2009. 295 с.
16. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини /за ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018. 156 с.
17. Adler N., Matthews K. Health Psychology: why do some people get sick and some stay well? *Annual Review of Psychology*. 1994. V.45. P. 229-259.

ФОРМИ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня засвоєння студентом вивченої теми. При поточному контролі оцінці підлягають: рівень теоретичних знань та вміння працювати з науковою літературою, знання матеріалу, продемонстрованого у виконаних завданнях самостійної роботи; активність та систематичність роботи на заняттях; результати виконання домашніх завдань, тестів, експрес-опитувань, доповідей, рефератів тощо.

Форми проведення поточного контролю: усне опитування студентів, розв'язування практичних завдань, тестові завдання, доповіді, реферати.

Проміжний контроль проводиться після вивчення відповідних тем або блоку тем з метою з'ясування ступеню засвоєності студентами відповідного об'єму опрацьованого та вивченого матеріалу та подальшої оцінки рівня отриманих знань. Форми проведення проміжного контролю: контрольна робота, тестове опитування, співбесіда (усне спілкування).

Підсумковий контроль здійснюється у формі екзамену.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Поточний контроль аудиторної та самостійної роботи здобувачів на практичних заняттях:

Відмінно – здобувач демонструє ретельну підготовку до практичного заняття, надає правильну розгорнуту та обґрунтовану відповідь на поставлене запитання, при підготовці використовує декілька джерел інформації, безпомилково виконує практичні завдання. Бере активну участь в занятті, доповнює відповіді інших здобувачів, задає доречні запитання, проявляє навчальну та пізнавальну активність;

Добре – здобувач демонструє якісну підготовку до практичного заняття, впевнено відповідає на поставлене питання, при відповіді може допускати незначні помилки, практичні завдання виконує з незначними помилками або неповністю, намагається проявляти активність, доповнювати відповіді інших здобувачів.

Задовільно – здобувач демонструє підготовку до практичного заняття на задовільному рівні, не може відповісти або відповідає з суттєвими помилками на частину поставлених запитань, при підготовці до заняття використовує одне джерело інформації (переважно Інтернет), погано орієнтується у темі, не виконує практичні завдання або виконує з грубими помилками, не проявляє активності на занятті.

Не задовільно – здобувач не готується до заняття, не може відповісти на більшу частину поставлених питань, не виконує практичне завдання, не проявляє активності під час заняття або займається сторонніми справами.

Індивідуальні науково-дослідні заняття:

Відмінно – завдання виконано на високому рівні, з урахуванням усіх вимог, з опорою на різні джерела інформації, з творчим підходом, містить нешаблонні фрази, розгорнуте, цікаве, відрізняється власними роздумами, креативним оформленням, висновками, здобувач вільно орієнтується в змісті завдання, може його презентувати та пояснити виконання;

Добре – завдання виконано на якісному рівні, проте містить одиничні логічні помилки, не в повній мірі відповідає вимогам, без помітного творчого підходу, оформлення, з обмеженими власними роздумами та висновками, здобувач в цілому добре орієнтується в змісті завдання, може його презентувати та пояснити виконання, припускаючись незначних помилок;

Задовільно – завдання виконано формально, стандартними книжковими фразами, за зразком з інформаційних джерел без власного перероблення та творчого підходу, частково відповідає поставленим вимогам, є малим за об'ємом, містить логічні помилки,

без власних роздумів та висновків, не містить будь-якого оформлення, студент погано орієнтується в змісті завдання, не може пояснити його певні частини;

Не задовільно – завдання не виконано, або виконано з чисельними грубими помилками, не відповідає поставленим вимогам, повністю списане з інформаційного джерела (здебільшого з Інтернету), здобувач не володіє змістом завдання, не може пояснити його виконання.

Пункт оцінки	% підсумкової оцінки або максимальн а оцінка в балах	Групове чи індивідуальне оцінювання
Поточний контроль, разом, у т.ч.:	50	
• усне та письмове опитування на практичних заняттях, доповіді та повідомлення	30	Групове та індивідуальне
• виконання індивідуальних завдань	20	Індивідуальне
Підсумковий контроль (екзамен), разом, у т.ч.:	50	
Разом за дисципліну	100	

ШКАЛА ЗА ECTS

Сума балів	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		екзамен	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно	не зараховано
1-34	F		

Навчальне видання

Андрій Олександрович Татьянчиков

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я

Навчально-методичні рекомендації
(для студентів факультету психології,
політології та соціології)

Українською мовою

Підписано до друку 10.01.2020. Формат 60х84/16. Папір офсетний.
Гарнітура Cambria. Цифровий друк. Умовн. друк. арк. 1,9. Тираж 50
прим. Замовлення № 1810-20

Видано і віддруковано в ПП «Фенікс» (Свідоцтво суб'єкта
видавничої справи ДК № 1044 від 17.09.02). Україна, м. Одеса,
65009, вул. Зоопаркова, 25. Тел. (048) 7777591 e-mail: fenix-
izd@ukr.net