

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Кафедра педагогіки та психології

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

ПРОГРАМА

дисципліни спеціалізації

підготовки бакалаврів
(рівень вищої освіти)

галузь знань **22 Охорона здоров'я**
(шифр і назва напрямку)

спеціальності **227 Фізична терапія, ерготерапія**;
(шифр і назва спеціальності)

Факультети : «ПД ЗО»

Львів 2018

Навчальна програма з дисципліни «Психологія здоров'я і здорового способу життя» для студентів за напрямами 227 «Фізична терапія, ерготерапія»
(денна форма навчання), (заочна форма навчання)
Розробник: доцент, д. пед. наук.Мединський С.В.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри педагогіки та психології

Протокол від “31”серпня 2018 року № 1
Завідувач кафедри педагогіки та психології

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету Післядипломної та заочної освіти

Протокол від. “ _____ ” _____ 20__ року № _____

Голова _____ (підпис) (_____)
(прізвище та ініціали)

Програма вивчення навчальної дисципліни «Психологія здоров'я і здорового способу життя» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Предметом вивчення навчальної дисципліни є цілісне охоплення проблем психології здоров'я особистості; основні аспекти взаємовпливу позитивних (негативних) емоційних станів, способи психологічного захисту, профорієнтації, професійного довголіття, що може сприяти переглядові ставлення до способу життя особистості.

Міждисциплінарні зв'язки: психологія, педагогіка, психогігієна, філософія, теорія та методика фізичного виховання, основи педагогічної майстерності, фізіологія, економіка.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів: Змістовий модуль 1. Загальні основи психології здоров'я і здорового способу життя.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Психологія здоров'я і здорового способу життя» є усвідомлення ролі та значення психологічного здоров'я та здорового способу життя як вищої цінності людини, родини, суспільства і майбутнього нації, виховання інтелекту, розвиток самостійного мислення у студентів, формування у них наукового світогляду, підготовка до майбутньої діяльності. Показати роль психології здоров'я у вивченні та формуванні чинників здоров'я, а також психологічних засад здорового способу життя, засобів і методів його збереження, зміцнення і розвитку.

1.2. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати: психолого-педагогічну теорію здоров'я; основні методологічні підходи і методи психології здоров'я; особливості поведінкових реакцій людини; види довірливих відносин людини; основні складові та етапи розвитку професіонала та шляхи забезпечення професійного довголіття; особливості психології дорослих людей.

вміти: проводити самостійні дослідження у області психології здоров'я; оцінювати вплив різних чинників на здоров'я особи; застосовувати психолого-педагогічні чинники у забезпеченні професійного довголіття, профілактиці хвороб та забезпеченні активного, здорового довголіття.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 3 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1

Загальні основи психології здоров'я і здорового способу життя.

Тема 1. Предмет психології здоров'я.

Поняття про психологію здоров'я. Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань. Здоров'я людини в контексті психології. Базові визначення стану здоров'я. Фактори підвищення рівня психічного здоров'я. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості.

Тема 2. Основні уявлення про здорову особистість.

Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників.

Тема 3. Внутрішня картина здоров'я.

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

Тема 4. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я. Психологічний захист особистості.

Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я. Самоконтроль стану і поведінки в забезпеченні здоров'я. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я. Психогігієна і збереження здоров'я людини. Усвідомлення себе і свого місця у світі. Соціальне здоров'я особистості. Захисні реакції і механізми особистості.

Тема 5. Особистість і стрес.

Поняття психологічного стресу та причини його виникнення. Поняття психологічного стресу та причини його виникнення. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях.

Тема 6. Психологія впевненості особистості.

Поняття про віру та довіру. Класифікація довірливих стосунків. Психологічні особливості впевненої в собі особистості.

Тема 7. Психологія професійного довголіття.

Основні шляхи розвитку особистості професіонала. Розробка гуманістично орієнтованої моделі професійного розвитку. Особливості психології дорослих людей у різні періоди життя. Шляхи продовження професійного довголіття.

3. Рекомендована література

Основна:

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – 258 с.
2. Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья: [учеб. пособ.] / В. А. Ананьев. – СПб. : Балтийская пед. акад., 1998. – 148 с.
3. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1. / В. А. Ананьев. – Спб. : Речь, 2006. – 384 с.
4. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Л. : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с.
5. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: [за ред. І. Я. Коцана]. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2011. – 316 с.
6. Лісова О. С. Психологія здоров'я: [навчально-методичний посібник] / О. С. Лісова. – Чернівці : Рута, 2001. – 201 с.
7. Психология здоровья человека / Г. В. Ложкин, О. В. Носкова, И. В. Толкунова; под ред. В. И. Носкова. – Севастополь : Вебер, 2003. – 257 с.

Допоміжна:

8. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология.– К.: Выща шк., 1998.– 164 с.
9. Богучарова О. І. Внутрішня картина здоров'я як умова формування особистості (спроба проблематизації) / О. І. Богучарова // 368 Зб. наук. пр. Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України.– Т. IV.– Ч. 1.– 2002.– С. 11–20.
10. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: [монографія] / С. І. Болтівець. – К. : Редакція – Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України, 2000. – 302 с.
11. Болтівець С. І. Теоретико-методичні засади педагогічної психогігієни: Дис... д-ра психол. наук: 19.00.07 / С.І. Болтівець; Інститут психології ім. Г.С. Костюка. – К., 2004. – 446 арк. : рис. – Бібліогр.: арк. 429-446.
12. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А.Ф. Бондаренко. – К. : Укртехпрес, 1997. – 216 с.
13. Братусь Б. С. Психологическое и нравственное пространство нормы / Б. С. Братусь // Журнал практикующего психолога. – Вып. 3. – К., 1997. – С. 6 – 15. 369
14. Виховання здорового способу життя: Тренінг для підлітків / [укл. О. В. Головіна, О. С. Лісова]. – Чернівці : Рута, 2003. – 66 с.
15. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків як психологічний феномен / Г.В.Кукуруза, О.Е.Беляева, О.О.Кирилова, С.М.Цилюрик // Наукові записки Ін-ту психології АПН України. – 2007. – Вип. 32. – С. 148 – 157.
16. Волошко Н. І. Діагностика і формування психопрофілактичної культури практичних психологів професійно- технічних навчальних закладів : [навч.-метод, посіб.] / Н. І. Волошко; АПН України, Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. — Київ : Науковий світ, 2007. – 76 с.

- 17.Вороненко Ю.В., Зоріна С.М. Здоров'я населення / Ю.В. Вороненко, С.М. Зоріна // Соціальна медицина та організація охорони здоров'я: [підручник для студ. вищих навч. закл. III- IV рівнів акредитації]; під ред. Ю.В. Вороненка, В.Ф.Москаленка. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2000. – С. 32 – 41.
- 18.Галецька І.І. Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи / І. І. Галецька // Психологічні студії Львівського університету. – Вип. 1. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2004. – С. 79 – 85.
- 19.Корнієнко О. В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: [навч. посіб.] / О. В. Корнієнко. – К. : Вид. центр “Київський університет”, 2000. – 126 с. 128. Корнієнко О. В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: [монографія] / О. В.Корнієнко. – К. : Київський університет, 2004. – 264 с.
- 20.Курило І. Проблема здоров'я нації в сучасній Україні / І. Курило // Журнал практичного лікаря. – 2002. – № 5. – С. 2 – 9.
- 21.Лісова О. С., Ситник С.І. Проективний метод психодіагностики — внутрішньої картини здоров'я / О. С. Лісова, С.І. Ситник // Соціальна робота в Україні: теорія і практика: [посіб. для підвищення кваліфікації психологів центрів соціальних служб для молоді] / За ред. А. Я. Ходорчук. – К., Ч. 5. – 2003.– С. 137 –
- 22.Максименко С.Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: [підручник для студентів вищ. навч. закл.] / С.Д. Максименко, В. О. Соловієнко. – К. : Форум, 2000. – 543 с.
- 23.Основи практичної психології: [підручник] / В. Г. Панок, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева, В. Рибалка. – 2-ге вид., стереотип. – К. : Либідь, 2001. – 536 с 384
- 24.Показники здоров'я населення та використання ресурсів охорони здоров'я у Україні: Довідник МОЗ України. – Київ, 2006. – С. 64.
- 25.Рождественський А. Ю. Рефлексія тілесного потенціалу в життєвому самовизначенні старшокласників: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 (Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України).– К., 2002.– 19 с.
- 26.Савенкова І. Фактор часу та проблема психодіагностики гастроентерологічних розладів / І. Савенкова // Психологія і суспільство. – 2005. – № 1. – С. 92 – 98.
- 27.Савчин М. В. Духовний потенціал людини / М. В. Савчин. – Івано-Франківськ : Вид-во “Плай” Прикарпатського ун-ту, 2001. – 203 с.
- 28.Свінцицький А.С., Зубрицький О.С. Динаміка психофізіологічного статусу організму та співвідношення його з типом загально-адаптивних реакцій організму у хворих у період загострення виразкової хвороби дванадцятипалої кишки / А.С. Свінцицький, О.С. Зубрицький // Сучасна гастроентерологія. – 2002. – № 4(10). – С. 32 – 37.
- 29.Торохтий В. С. Методика діагностики психологічного здоров'я сім'ї / В. С. Торохтий // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 7. – С. 35 – 38.
- 30.Шестопалова Л.Ф. Психологія лікувального процесу: сучасні проблеми та перспективи дослідження / Л.Ф. Шестопалова // Медицинская психология. – 2006. – Т. 1, № 4. – С. 30 – 32.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль - залік

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Кафедра педагогіки та психології

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

“ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ’Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ”

підготовки бакалаврів

галузь знань 22 Охорона здоров’я

спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія»;

Факультети : «Фізичної реабілітації»

Львів 2018

Робоча програма з дисципліни «Психологія здоров'я і здорового способу життя»
для студентів за напрямками 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

Доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки та психології
Львівського державного університету фізичної культури Мединський С. В.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри педагогіки та психології
протокол № 1 від 31 серпня 2018 р

Зав. Кафедри
Педагогіки та психології
Доцент, канд. Пед.. наук

Соловійов В.Ф.

Протокол № 1 від 31 серпня 2018 р

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3		Дисципліна спеціалізації СВД	
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): 227 «Фізична терапія, ерготерапія»	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 1		3-й	5-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		5-6-й	10-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – самостійної роботи студента –	Рівень вищої освіти: бакалавр	Лекції	
		14 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		.	
		Лабораторні	
		16 год -	4 год. -
		Самостійна робота	
		60 год.	80 год.
		Індивідуальні завдання: -	
		Вид контролю: залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Опис. Навчальна дисципліна «Психологія здоров'я і здорового способу життя» є системним узагальненням матеріалів про психічне благополуччя людини. У ньому розглядаються принципи та факти поліпшення психічного здоров'я людини, основні аспекти взаємовпливу позитивних (негативних) емоційних станів, способи психологічного захисту, профорієнтації, професійного довголіття, що може сприяти переглядові ставлення до способу життя особистості.

Мета: Головною метою навчальної дисципліни є цілісне охоплення проблем психології здоров'я; усвідомлення ролі та значення психологічного здоров'я та здорового способу життя як вищої цінності людини, родини, суспільства і майбутнього нації, виховання інтелекту, розвиток самостійного мислення у студентів, формування у них наукового світогляду, підготовка до майбутньої діяльності. Показати роль психології здоров'я у вивченні чинників здоров'я, а також психологічних засад здорового способу життя, засобів і методів його збереження, зміцнення і розвитку.

Завдання: допомогти оволодіти студентам психолого-педагогічною теорією здоров'я; познайомити з основними методологічними підходами і методами психології здоров'я; підготувати студентів до самостійного дослідження у області психології здоров'я, до оцінки впливу різних чинників на здоров'ї особи; пояснити студентам роль психолого-педагогічних чинників у профілактиці хвороб та забезпечення активного, здорового довголіття.

знати: психолого-педагогічну теорію здоров'я; основні методологічні підходи і методи психології здоров'я; особливості поведінкових реакцій людини; види довірливих відносин людини; основні складові та етапи розвитку професіонала та шляхи забезпечення професійного довголіття; особливості психології дорослих людей.

вміти: проводити самостійні дослідження у області психології здоров'я; оцінювати вплив різних чинників на здоров'я особи; застосовувати психолого-педагогічні чинники у забезпеченні професійного довголіття, профілактиці хвороб та забезпеченні активного, здорового довголіття.

3. Програма навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1

Загальні основи психології здоров'я і здорового способу життя.

Тема 1. Предмет психології здоров'я.

Поняття про психологію здоров'я. Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань. Здоров'я людини в контексті психології. Базові визначення стану здоров'я. Фактори підвищення рівня психічного здоров'я. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості.

Тема 2. Основні уявлення про здорову особистість.

Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників.

Тема 3. Внутрішня картина здоров'я.

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

Тема 4. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я. Психологічний захист особистості.

Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я. Самоконтроль стану і поведінки в забезпеченні здоров'я. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я. Психогігієна і збереження здоров'я людини. Усвідомлення себе і свого місця у світі. Соціальне здоров'я особистості. Захисні реакції і механізми особистості.

Тема 5. Особистість і стрес.

Поняття психологічного стресу та причини його виникнення . Поняття психологічного стресу та причини його виникнення. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях.

Тема 6. Психологія впевненості особистості.

Поняття про віру та довіру. Класифікація довірливих стосунків. Психологічні особливості впевненої в собі особистості.

Тема 7. Психологія професійного довголіття.

Основні шляхи розвитку особистості професіонала . Розробка гуманістично орієнтованої моделі професійного розвитку. Особливості психології дорослих людей у різні періоди життя. Шляхи продовження професійного довголіття.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усьог о	у тому числі					усього	у тому числі				
л		с	п	лаб	с.р.	л		С	П	лаб	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Загальні основи психології здоров'я і здорового способу життя												
Тема 1 Предмет психології здоров'я і здорового способу життя.	13	2			2-	8	13	1		-	-	12
Тема 2. Основні уявлення про здорову особистість	13	2		-	-2	9	13			-	-1	11
Тема 3. Внутрішня картина здоров'я (ВКЗ) та хвороби (ВКХ).	13	2		-	-2	8	13	1		-	-	12
Тема 4. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я	13	2			-2	9	13	1		-	-1	11
Тема 5. Психологічний захист особистості. Особистість і стрес.	13	2			-4	8	13	1			-1	12
Тема 6. Психологія впевненості особистості	13	2			2	9	13	1			1	11
Тема 7. Психологія професійного довголіття	12	2			2	9	12	1				11
Разом за змістовим модулем	90	14			16	60	90	6		-	4-	80
Контрольна робота за модулем 1												
Усього годин	90	12	22	6		60	90	6			4	80

5. Теми лабораторних занять

№	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Предмет психології здоров'я і здорового способу життя <i>Виконання тестів</i>	2	
2.	Основні уявлення про здорову особистість. <i>Виконання тестів</i>	2	1
3	Внутрішня картина здоров'я та хвороби (ВКХ). <i>Виконання тестів</i>	2	
4.	Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я. <i>Виконання тестів</i>	4	1
5..	Психологічний захист особистості. Особистість і стрес. <i>Виконання тестів</i>	2	1
6.	Психологія впевненості особистості. <i>Виконання тестів</i>	2	1
7.	Психологія професійного довголіття. <i>Виконання тестів</i>	2.	
	Разом	16	4

6. Перелік тестів для виконання на лабораторних заняттях

Лабораторна робота №1

Тест 1.Орієнтована оцінка здорової поведінки

Тест 2.Ілюзія: <http://nashamama.com/psycholog/19690test-yakii-pokazhe-stan-vashogo-psihichnogo-zdorovya.html#>

Лабораторна робота №2

Тест 1. Орієнтовна оцінка емоційного благополуччя

Тест 2. «Перевищення межі» адекватного реагування

Лабораторна робота №3

Тест 1. Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості

Тест 2. Методика дослідження впевненості на усвідомлюваному рівні

Лабораторна робота №4

Тест 1. Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб

Тест 2. Методика дослідження емоційно-особистісних особливостей (опитувальник Ольшаннікової-Рабінович)

Лабораторна робота №5

Тест 1. Методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К.Леонгарда – Х.Шмишека

Тест 2. Методика дослідження локусу контролю (ЛК) (Дж. Роттера)

Лабораторна робота №6

Тест 1. Тест-опитувальник особистісної зрілості

Тест 2. Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій

Лабораторна робота №7

Тест 1. Тест на професійний стрес

Тест 2. Методика діагностики ставлення до інших людей з інвалідністю

Лабораторна робота №8

Тест 1. Тест Кеттелла

7. Самостійна робота

№	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Предмет психології здоров'я і здорового способу життя <i>Виконання тестів</i>	8	12
2.	Основні уявлення про здорову особистість. <i>Виконання тестів</i>	9	11
3	Внутрішня картина здоров'я та хвороби (ВКХ). <i>Виконання тестів</i>	8	12
4.	Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я. <i>Виконання тестів</i>	9	11
5..	Психологічний захист особистості. Особистість і стрес. <i>Виконання тестів</i>	8	12
6.	Психологія впевненості особистості. <i>Виконання тестів</i>	9	11
7.	Психологія професійного довголіття. <i>Виконання тестів</i>	9.	11
	Разом	60	80

8. Перелік завдань для самостійної роботи**Тема 1.*****Самостійної роботи до лекційного заняття:***

виписати основні визначення та поняття (обсяг 3-4 листки подвійного аркуша).

Самостійної роботи до лабораторного заняття:

Тест Люшера

Тема 2.***Самостійної роботи до лекційного заняття:***

виписати основні визначення та поняття (обсяг 3-4 листки подвійного аркуша).

Самостійної роботи до лабораторного заняття:

Портретний тест Сонді

Тема 3.***Самостійної роботи до лекційного заняття:***

виписати основні визначення та поняття (обсяг 3-4 листки подвійного аркуша).

Самостійної роботи до лабораторного заняття:

Тест Айзенка

Тема 4.

Самостійної роботи до лекційного заняття:

виписати основні визначення та поняття (обсяг 3-4 листки подвійного аркуша).

Самостійної роботи до лабораторного заняття:

Лабораторна 1: Тест Роршаха

Лабораторна 2: Тест Томаса-Кілмана.

Тема 5.

Самостійної роботи до лекційного заняття:

виписати основні визначення та поняття (обсяг 3-4 листки подвійного аркуша).

Самостійної роботи до лабораторного заняття:

Тест ММРІ

Тема 6.

Самостійної роботи до лекційного заняття:

виписати основні визначення та поняття (обсяг 3-4 листки подвійного аркуша).

Самостійної роботи до лабораторного заняття:

Тест на тип особистості Майерс-Брігс (МВТІ)

Тема 7.

Самостійної роботи до лекційного заняття:

виписати основні визначення та поняття (обсяг 3-4 листки подвійного аркуша).

Самостійної роботи до лабораторного заняття:

Узагальнений висновок про себе на основі пройдених тестів (враження щодо інформації про себе на основі результатів тесту; з результатами яких тестів погоджуєтесь або ні та чому; напрямки та дії щодо «покращення» себе)

9. Контрольні питання з дисципліни: “Психологія здоров’я та здорового способу життя”

Т.1

1. Охарактеризуйте поняття здоров’я та його компоненти.
2. Дайте характеристику психології здоров’я.
3. Охарактеризуйте завдання дослідження психології здоров’я.
4. Охарактеризуйте мету, об’єкт та предмет психології здоров’я.
5. Дайте характеристику особистісних проявів критеріїв психології здоров’я.
6. Дайте характеристику критерії психічного здоров’я щодо психічних станів.
7. Дайте характеристику критеріям психології здоров’я щодо психічних процесів.
8. Охарактеризуйте фактори підвищення рівня психології здоров’я (незалежні, передаючі, мотиватори).
9. Охарактеризуйте основні фактори, що впливають на фізичне здоров’я.
10. Дайте характеристику принципів забезпечення психічного здоров’я особистості.

Т. 2

11. Охарактеризуйте найпоширеніші етапи сприйняття здоров’я з точки зору культурно-історичного досвіду (античний, адаптаційний, антропоцентричний).
12. Дайте характеристику етапу здоров’я особистості згідно ВООЗ
13. Охарактеризуйте теорію та критерії Б. С. Братуся нормального розвитку (6 критеріїв).
14. Охарактеризуйте теорію А. Маслоу (здорової особистості; самоактуалізації особистості).
15. Охарактеризуйте модель Г. Олпорта здорової особистості.
16. Охарактеризуйте теорію В. Франкла (характеристики здорової особистості).
17. Охарактеризуйте теорію Н. Енкельмана (заповідь поведінки з оточуючим; системи розвитку здорової особистості).
18. Охарактеризуйте теорію П. Калью (здорової особистості; моделі здоров’я 4)
19. Охарактеризуйте теорію А. Елліс (вимірів психологічного здоров’я 13)
20. Охарактеризуйте теорію Д. Шульте (4 площини моделі здоров’я).

Т. 3

21. Визначте внутрішню картину здоров’я та охарактеризуйте її складові (когнітивну, емоційну, поведінкову).
22. Дайте характеристику компонентам багатовимірній моделі ВКЗ за О.С. Лісовою (сенситивний, емоційний, когнітивний, ціннісно-мотиваційні компоненти)
23. Дайте характеристику позитивної ВКЗ на основі критеріїв
24. Охарактеризуйте функції ВКЗ у внутрішньому житті особистості (7 функцій).
25. Охарактеризуйте взаємозв’язок позитивних емоцій та психології здоров’я.
26. Охарактеризуйте взаємозв’язок депресивних станів та негативного мислення.
27. Охарактеризуйте взаємозв’язок депресивного настрою та поведінки.

28. Охарактеризуйте основні групи характеристики депресивного стану (емоційні, когнітивні, мотиваційні, фізіологічні).

Т. 4

29. Дайте характеристику саморегуляції фізіологічної і психологічної функцій.
30. Охарактеризуйте види саморегуляції (аутогенне, самопереконання, самонавіювання, медитації, психом'язове тренування, ідеомоторне тренування, йога).
31. Охарактеризуйте засоби психогігієни (корекції) втомлюваності.
32. Дайте характеристику самоконтролю та напрямам його здійснення (психічні процеси, психічні стани, властивості).
33. Охарактеризуйте механізми компенсації психічних функцій (приклад).
34. Охарактеризуйте механізми компенсації психічних процесів (приклад).
35. Охарактеризуйте основні завдання психогігієни.
36. Охарактеризуйте складові психогігієни (особистісна, праці, спорту, побуту, відпочинку, колективного життя, вікова психогігієна).
37. Дайте характеристику взаємозв'язку цілісної моделі світу та «Я-модель».
38. Охарактеризуйте складові характеристики компонентів самоактуалізації.
39. Дайте характеристику позитивного емоційно-цілісного ставлення особистості до себе, та факторів які його обумовлюють.
40. Охарактеризуйте соціальне здоров'я особистості та його головні завдання.
41. Охарактеризуйте вплив соціального середовища на психічне здоров'я та поведінку людини.
42. Охарактеризуйте сутність послідовного процесу психологічного захисту: стрес – тривога – захисні реакції.
43. Охарактеризуйте основні форми психологічного захисту (заперечення, раціоналізація, витіснення, проекція, відчуження, заміщення, сновидіння, сублімація, катарсис).

Т. 5

44. Охарактеризуйте поняття стрес.
45. Дайте характеристику стадіям процесу стресу.
46. Охарактеризуйте фізіологічні, біохімічні, показники, що виникають в особи при стресі.
47. Дайте характеристику соціального стресу охарактеризуйте причини його виникнення.
48. Дайте характеристику професійному стресу та охарактеризуйте причини його виникнення.
49. Охарактеризуйте внутрішньо-особистісний стрес та охарактеризуйте причини його виникнення.
50. Охарактеризуйте міжособистісний стрес та охарактеризуйте причини його виникнення.
51. Дайте характеристику змінам форми поведінки людини при стресах.
52. Охарактеризуйте взаємозв'язок між стресовими ситуаціями (тривожність, психічна напруга, підвищена відповідальність, розчарування) з поведінкою та вплив на психічне здоров'я.

53. Дайте характеристику станам фрустрації, агресії, тривожності.
54. Охарактеризуйте активні способи підвищеної стійкості організму людини.

Т. 6

55. Охарактеризуйте поняття віри, її класифікації.
56. Охарактеризуйте поняття довіри, її функції та складові.
57. Дайте характеристику довірчим стосункам, схарактеризуйте її види.
58. Охарактеризуйте поняття впевненої особистості, її характеристики.

Т. 7

59. Охарактеризуйте фази розвитку професійного шляху за Е. А. Климовою.
60. Охарактеризуйте стадії карєрно-орієнтованого розвитку особистості.
61. Охарактеризуйте етапи професійного шляху.
62. Дайте характеристику професійно-важливим якостям (5).
63. Дайте характеристику особливостей психології дорослих у різні періоди життя.
64. Охарактеризуйте чоловічі та жіночі типи кар'єр.
65. Дайте характеристику резервам професійного довголіття.

10. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

Форми контролю:

Усне опитування – У

Перевірка завдань для самостійної роботи – СР

Тестування – Т

Залік – З

Кількість модулів – 1

Кількість балів – 100

Підсумкова форма контролю – **ЗАЛІК**

На заліку студент отримує сумарну оцінку по результатам поточної успішності та модульної контрольної роботи, якщо він набрав 61 і більше балів – отримає позитивну оцінку

Критерії оцінки знань студентів у національній та рейтинговій системах оцінювання:

Рейтинговий показник	Оцінка у національній шкалі		Оцінка ECTS
90-100	зараховано	5 (відмінно)	A (відмінно)
82-89		4 (добре)	B (дуже добре)
74-81			C (добре)
64-73			D (задовільно)
61-63		3 (задовільно)	E (достатньо)
35-60	незараховано	2 (незадовільно)	Fx (незадовільно) з можливістю повторного складання
1-34			F (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням

За результатами всіх набраних балів кожному студентові виставляється кількість балів від 0 до 100, оцінка за чотирибальною національною шкалою і за шкалою ECTS.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Форма навчання	Поточне тестування та самостійна робота							Сума
	ЗМ 1							
	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	
Денна (усього балів)	0-13	0-13	0-13	23	0-13	13	0-12	100
Опитування на лабораторних заняттях	0-7	0-7	0-7	0-14	0-7	0-7	0-7	
Конспекти самопідготовки до лекційних занять	0-3	0-3	0-3	0-3	0-3	0-3	0-3	
Самостійна робота до лабораторних занять	0-3	0-3	0-3	0-6	0-3	0-3	0-2	
Заочна (усього балів)	0-10	0-17	0-10	0-17	0-18	18	0-10	
Опитування на лабораторних заняттях		0-7		0-7	0-8	0-8	-	
Конспекти самопідготовки до лекційних занять	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	
Самостійна робота до лабораторних занять	0-5	0-5-	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	

Рекомендована література

Основна:

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – 258 с.
2. Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья: [учеб. пособ.] / В. А. Ананьев. – СПб. : Балтийская пед. акад., 1998. – 148 с.
3. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1. / В. А. Ананьев. – Спб. : Речь, 2006. – 384 с.
4. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Л. : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с.
5. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: [за ред. І. Я. Коцана]. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2011. – 316 с.
6. Лісова О. С. Психологія здоров'я: [навчально-методичний посібник] / О. С. Лісова. – Чернівці : Рута, 2001. – 201 с.
7. Психология здоровья человека / Г. В. Ложкин, О. В. Носкова, И. В. Толкунова; под ред. В. И. Носкова. – Севастополь : Вебер, 2003. – 257 с.

Допоміжна:

8. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология. – К.: Выща шк., 1998. – 164 с.
9. Богучарова О. І. Внутрішня картина здоров'я як умова формування особистості (спроба проблематизації) / О. І. Богучарова // 368 Зб. наук. пр. Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України. – Т. IV. – Ч. 1. – 2002. – С. 11–20.
10. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: [монографія] / С. І. Болтівець. – К. : Редакція – Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України, 2000. – 302 с.
11. Болтівець С. І. Теоретико-методичні засади педагогічної психогігієни: Дис... д-ра психол. наук: 19.00.07 / С.І. Болтівець; Інститут психології ім. Г.С. Костюка. – К., 2004. – 446 арк. : рис. – Бібліогр.: арк. 429-446.
12. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А.Ф. Бондаренко. – К. : Укртехпрес, 1997. – 216 с.
13. Братусь Б. С. Психологическое и нравственное пространство нормы / Б. С. Братусь // Журнал практикующего психолога. – Вып. 3. – К., 1997. – С. 6 – 15. 369
14. Виховання здорового способу життя: Тренінг для підлітків / [укл. О. В. Головіна, О. С. Лісова]. – Чернівці : Рута, 2003. – 66 с.
15. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків як психологічний феномен / Г.В.Кукуруза, О.Е.Беляева, О.О.Кирилова, С.М.Цилюрик // Наукові записки Ін-ту психології АПН України. – 2007. – Вип. 32. – С. 148 – 157.
16. Волошко Н. І. Діагностика і формування психопрофілактичної культури практичних психологів професійно- технічних навчальних закладів : [навч.-метод, посіб.] / Н. І. Волошко; АПН України, Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. — Київ : Науковий світ, 2007. – 76 с.

- 17.Вороненко Ю.В., Зоріна С.М. Здоров'я населення / Ю.В. Вороненко, С.М. Зоріна // Соціальна медицина та організація охорони здоров'я: [підручник для студ. вищих навч. закл. III- IV рівнів акредитації]; під ред. Ю.В. Вороненка, В.Ф.Москаленка. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2000. – С. 32 – 41.
- 18.Галецька І.І. Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи / І. І. Галецька // Психологічні студії Львівського університету. – Вип. 1. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2004. – С. 79 – 85.
- 19.Корнієнко О. В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: [навч. посіб.] / О. В. Корнієнко. – К. : Вид. центр “Київський університет”, 2000. – 126 с. 128. Корнієнко О. В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: [монографія] / О. В.Корнієнко. – К. : Київський університет, 2004. – 264 с.
- 20.Курило І. Проблема здоров'я нації в сучасній Україні / І. Курило // Журнал практичного лікаря. – 2002. – № 5. – С. 2 – 9.
- 21.Лісова О. С., Ситник С.І. Проективний метод психодіагностики — внутрішньої картини здоров'я / О. С. Лісова, С.І. Ситник // Соціальна робота в Україні: теорія і практика: [посіб. для підвищення кваліфікації психологів центрів соціальних служб для молоді] / За ред. А. Я. Ходорчук. – К., Ч. 5. – 2003.– С. 137 –
- 22.Максименко С.Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: [підручник для студентів вищ. навч. закл.] / С.Д. Максименко, В. О. Соловієнко. – К. : Форум, 2000. – 543 с.
- 23.Основи практичної психології: [підручник] / В. Г. Панок, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева, В. Рибалка. – 2-ге вид., стереотип. – К. : Либідь, 2001. – 536 с 384
- 24.Показники здоров'я населення та використання ресурсів охорони здоров'я у Україні: Довідник МОЗ України. – Київ, 2006. – С. 64.
- 25.Рождественський А. Ю. Рефлексія тілесного потенціалу в життєвому самовизначенні старшокласників: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 (Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України).– К., 2002.– 19 с.
- 26.Савенкова І. Фактор часу та проблема психодіагностики гастроентерологічних розладів / І. Савенкова // Психологія і суспільство. – 2005. – № 1. – С. 92 – 98.
- 27.Савчин М. В. Духовний потенціал людини / М. В. Савчин. – Івано-Франківськ : Вид-во “Плай” Прикарпатського ун-ту, 2001. – 203 с.
- 28.Свінцицький А.С., Зубрицький О.С. Динаміка психофізіологічного статусу організму та співвідношення його з типом загально-адаптивних реакцій організму у хворих у період загострення виразкової хвороби дванадцятипалої кишки / А.С. Свінцицький, О.С. Зубрицький // Сучасна гастроентерологія. – 2002. – № 4(10). – С. 32 – 37.
- 29.Торохтий В. С. Методика діагностики психологічного здоров'я сім'ї / В. С. Торохтий // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 7. – С. 35 – 38.
- 30.Шестопалова Л.Ф. Психологія лікувального процесу: сучасні проблеми та перспективи дослідження / Л.Ф. Шестопалова // Медицинская психология. – 2006. – Т. 1, № 4. – С. 30 – 32.