

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я

Методичні рекомендації до семінарських занять
для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня “бакалавр”
напряму підготовки “Психологія”

ЗМІСТ

1. Передмова.....	4
2. Плани та завдання до семінарських занять.....	6
3. Термінологічний словник.....	69
4. Рекомендована література.....	74

1. ПЕРЕДМОВА

На різних етапах розвитку суспільства вивченню проблем здоров'я завжди приділялася велика увага. Науковці різного профілю робили спроби вивчення феномена здоров'я, визначення його сутності з метою вироблення навичок керування та економного використання здоров'я впродовж усього життя та пошуку засобів для його збереження й покращення. Відтак сьогодні особливо гостро постає питання психологічного забезпечення здоров'я на основних етапах життєвого шляху людини та кваліфікованої всебічної професійної підготовки майбутніх психологів, одним із важливих компонентів якої є засвоєння дисципліни “Психологія здоров'я”.

Курс „Психологія здоров'я” є необхідною складовою професійно-психологічної підготовки фахівців. Він відкриває можливості теоретичного та практичного оволодіння знаннями щодо змісту, структури та особливостей здоров'я особистості, вміння орієнтуватися в різних напрямках вивчення здоров'я особистості та навичок діагностики, корекції всіх видів здоров'я особистості.

Мета курсу “Психологія здоров'я” – оволодіння основними теоретичними положеннями сучасної психології здоров'я, методами діагностики, корекції та профілактики психологічного здоров'я як суб'єктивної оцінки людини.

Завдання курсу. У процесі вивчення курсу студенти повинні:

1) ознайомитися з базовими положеннями щодо предмета та методів психології здоров'я, теоретико-методологічними проблемами курсу;

2) засвоїти основні положення різних підходів до визначення психологічного здоров'я особистості, його критеріїв і чинників, психологічних типів як форм здоров'я, впливу способу життя та поведінки, онтогенетичні аспекти психології здоров'я;

3) оволодіти основними методами діагностики, корекції та профілактики працездатності, психічних станів, способу та стилю життя, методів психічної саморегуляції.

Реалізація означених завдань вивчення курсу “Психологія здоров’я” дозволить студентам:

- оволодіти **основними поняттями**: здоров’я, хвороба, внутрішня картина хвороби, преморбідна особистість, адаптація, компенсація та ін.;

- отримати **знання** щодо: здоров’я як системного поняття, його видів, критеріїв і чинників; гармонії особистості; психологічної стійкості; вікових аспектів збереження здоров’я; психологічного забезпечення професійного здоров’я та ін.;

- оволодіти **вміннями** застосовувати:
1) психодіагностичні методики для визначення психологічних станів; 2) методи та прийоми профілактичної роботи з групами ризику; 3) методи та прийоми психотерапевтичної допомоги, психічної саморегуляції.

Дисципліна “Психологія здоров’я” тісно пов’язана з такими навчальними курсами, як “Психологія розвитку”, “Психофізіологія”, “Патопсихологія”, “Клінічна психологія”, “Психотерапія депресивних та психосоматичних хворих”, “Психологія особистості”, “Психогігієна та психопрофілактика”.

У виданні запропоновано комплекс завдань до самостійної роботи студентів, тестові завдання для самоперевірки за кожною темою, завдання для індивідуального виконання.

2. ПЛАНИ ТА ЗАВДАННЯ ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Тема 1. Психологія здоров'я – новий науковий напрям

1. Історія становлення та сучасний стан проблеми.
2. Визначення поняття психології здоров'я, її об'єкт, предмет, мета та завдання.
3. Взаємозв'язок психології здоров'я з іншими науками та психологічними дисциплінами.
4. Здоров'я людини в контексті психології.

Основні поняття

Валеологія, епідеміологія, здоров'я, медична антропологія, медична соціологія, промоція здоров'я, психогігієна, психологія здоров'я, суспільне здоров'я, хвороба.

Методичні рекомендації

Готуючись до відповіді на перше питання, студенти повинні: розкрити три етапи розвитку психології здоров'я; визначити внесок американського психолога Д. Матараццо в розвиток психології здоров'я; здійснити аналіз зміни орієнтації науковців і перенесення акценту з хвороби на здоров'я; здійснити порівняльний аналіз розвитку психології здоров'я в Україні та інших країнах; визначити мету та завдання фахівця-психолога в галузі здоров'я.

При підготовці до відповіді на друге питання необхідно: проаналізувати визначення поняття “психологія здоров'я” у вузькому та широкому значенні за декількома літературними джерелами та здійснити їхній порівняльний аналіз; визначити об'єкт, предмет, мету, основні завдання та перспективні напрями психології здоров'я; розкрити психологію здоров'я як галузь досліджень і галузь практичного застосування.

Для відповіді на третє питання необхідно звернути увагу на зв'язки психології здоров'я з іншими психологічними дисциплінами, такими як: експериментальна психологія,

клінічна психологія, соціальна психологія, психологія розвитку, психофізіологія та інші. Також слід звернути увагу на спільні точки дотику психології здоров'я із соціальною роботою, дієтологією, біологією та педіатрією, що реалізовано в таких галузях знань як: епідеміологія, суспільне здоров'я, медична соціологія та медична антропологія. Студентам варто чітко розмежовувати поняття “психологія здоров'я” та “психогігієна”. Необхідно також усвідомити місце психології здоров'я у валеології, розуміти особливості використання психологічних знань у сфері медицини, при розв'язанні організаційних проблем, промоції здоров'я та ін.

У рамках відповіді на четверте запитання необхідно розглянути основні концептуальні моделі здоров'я особистості, а саме: *медичну модель здоров'я, біомедичну модель здоров'я, біосоціальну модель здоров'я та ціннісно-соціальну модель здоров'я*; проаналізувати основні підходи до розуміння проблеми здоров'я (*нормоцентричний, феноменологічний, холістичний, аксіологічний, крос-культурний, дискурсивний, інтегративний*).

Тестові завдання для самоперевірки

1. У яких роках формується науковий напрям “психологія здоров'я”?

- а) 50-х роках XX ст.;
- б) 70-х роках XX ст.;
- в) 80-х роках XIX ст.;
- г) 90-х роках XX ст.

2. Засновником психології здоров'я вважають:

- а) Г. Нікіфорова;
- б) Д. Матарацио;
- в) Б. Юдіна;
- г) В. Ананьєва.

3. Поширення та чистоту виникнення тих чи інших захворювань вивчає:

- а) медична соціологія;
- б) суспільне здоров'я;
- в) медична антропологія;

г) епідеміологія.

4. Здоров'я розглядається як відсутність у людини органічних порушень і суб'єктивних відчуттів нездоров'я в:

- а) медичній моделі здоров'я;
- б) біосоціальної моделі здоров'я;
- в) біомедичній моделі здоров'я;
- г) ціннісно-соціальної моделі здоров'я.

5. Здоров'я визначається як оптимальний рівень функціонування організму людини при:

- а) аксіологічному підході;
- б) холістичному підході;
- в) феноменологічному підході;
- г) нормоцентричному підході.

☞ Рекомендована література

Основна:

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1 : Концептуальные основы психологии здоровья / Ананьев В. А. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
2. Васильева О. С. Психология здоровья человека / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М. : Академия, 2001. – 352 с.
3. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.
4. Ложкин Г. В. Психология здоровья человека / Ложкин Г. В., Носкова О. В., Толкунова И. В. ; под ред. В. И. Носкова. – Севастополь : Вебер, 2003. – 257 с.
5. Психология здоровья : учеб. для вузов / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с. – (Серия “Учебник для вузов”).
6. Секач М. Ф. Психология здоровья : учеб. пособие для высшей школы / Секач М. Ф. – 2-е изд. – М. : Академический проект ; Гаудеамус, 2005. – 192 с. – (“Gaudeamus”).

Додаткова:

1. Билич Г. Л. Основы валеологии : учеб. / Г. Л. Билич, Л. В. Назарова. – СПб. : Водолей, 1998. – 558 с.

2. Галецька І. І. Психологія здоров'я : теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с.
3. Махєєнко О. І. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини : навч. посібник [для студ. вищ. навч. закл.] / Махєєнко О. І. – Суми : Університетська книга, 2009. – 400 с.

Тема 3. Моделі здорової особистості

1. Категорії норми та патології в психології здоров'я.
2. Теорія А. Маслоу “здоров'я як розвиток у бік самоактуалізації”.
3. Гуманістична ідея здорової особистості (Г. Олпорт, В. Франкл).
4. Теорія розвитку особистості за Н. Енкельманом.

Основні поняття

Внутрішня свобода, здоров'я, зрілість, норма, патологія, пропріативні функції, пропріум, психологічна зрілість, психологічне здоров'я, розвиток, самоактуалізація, самоактуалізована особистість, сенс життя.

👉 Методичні рекомендації

При підготовці до першого питання студентам необхідно розкрити підходи (статистичний, адаптивний, культурно-релятивістський, описовий) до розуміння дихотомії “норма-патологія” та визначити критерії, умови нормального розвитку особистості.

Готуючись до відповіді на друге запитання, необхідно дати визначення понять “самоактуалізація” та “самоактуалізована особистість”, визначити та розкрити основні характеристики здоров'я самоактуалізованих людей (сприйняття реальності, прийняття себе та інших людей, спонтанність, концентрація на проблемі, схильність до усамітнення, автономія, свіжість сприйняття, пікові переживання, людська спорідненість, скромність і повага до оточуючих, міжособистісні стосунки, етика, засоби та цілі, почуття гумору,

креативність, протистояння прийняттю культурних норм, недосконалість, цінності, вирішення протиріч).

Відповідь на третє запитання повинна містити визначені Г. Олпортом критерії психологічної зрілості, огляд семи аспектів пропріативних функцій, аналіз системи цінностей як найважливішої умови здоров'я, аналіз поглядів В. Франкла на сенс життя та критерії внутрішньої свободи людини за В. Франклом.

Готуючись до відповіді на четверте запитання, студентам необхідно розкрити основні принципи розвитку особистості за Н. Енкельманом і п'ять правил поведінки особистості з оточуючими. Необхідно розкрити сутність та основні принципи системи розвитку особистості й досягнення успіху, розроблену Н. Енкельманом, що сприяє збереженню психологічного здоров'я людини.

У ході підготовки до цього семінарського заняття необхідно проаналізувати всі вищезазначені (за бажанням розглянути додаткові) теорії збереження здоров'я людини та здійснити їхній порівняльний аналіз.

Тестові завдання для самоперевірки

1. Норма визначається як відповідність вимогам оточуючого середовища при:

- а) адаптивному підході;
- б) статистичному підході;
- в) культурно-релятивістському підході;
- г) описовому підході.

2. В основі моделі якого автора головним критерієм здорової особистості є психологічна зрілість?

- а) В. Франкла;
- б) Д. Матараццо;
- в) Н. Енкельмана;
- г) Г. Олпорта.

3. Пропріум – це:

- а) прийняття себе та інших людей;
- б) основний принцип розвитку особистості;

в) позитивна, творча розвиваюча властивість людської природи;

г) патологія здоров'я особистості.

4. Особистість, що досягла задоволення базових потреб; позитивно використовує свої можливості; мотивована тими цінностями, до яких вона прагне; вільна від хвороб – це:

а) толерантна особистість;

б) зріла особистість;

в) самоактуалізована особистість;

г) раціональна особистість.

5. На думку Н. Енкельмана, агресивна поведінка призводить до:

а) успіху;

б) позитивно позначається на здоров'ї особистості;

в) негативно позначається на здоров'ї особистості;

г) здатності творити.

Рекомендована література

Основна:

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1 : Концептуальные основы психологии здоровья / Ананьев В. А. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
2. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.
3. Психология здоровья : учеб. для вузов / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с. – (Серия “Учебник для вузов”).

Тема 5. Теоретичний аналіз структурних компонентів здоров'я особистості

1. Соціальне здоров'я людини.

1.1. Сутність та структура соціального здоров'я.

1.2. Система охорони здоров'я.

2. Духовне здоров'я особистості.

2.1. Сутність та структура духовного здоров'я.

2.2. Динамічна концепція духовного здоров'я.

Основні поняття

Апатія, атараксія, духовне здоров'я, евтюмія, ентузіазм, здорове суспільство, здоров'я, зріла особистість, індивідуальне соціальне здоров'я, катарсис, культура, організаційна патологія, система охорони здоров'я соціальне здоров'я, соціальне здоров'я в суспільному плані.

☝ Методичні рекомендації

Перше питання семінарського заняття складається з двох підпунктів. Для відповіді на питання 1.1. “Сутність та структура соціального здоров'я” необхідно: проаналізувати основні підходи до визначення поняття “соціальне здоров'я” та висвітлити його основні характеристики; розмежувати поняття індивідуального соціального здоров'я та соціального здоров'я в суспільному плані; визначити вплив соціального середовища на здоров'я кожної людини; проаналізувати основні показники соціального здоров'я та чинники, що на нього впливають; здійснити аналіз негативних факторів, що впливають на соціальне здоров'я; проаналізувати гендерні, вікові, географічні та інші аспекти здоров'я людини.

При відповіді на запитання 1.2. “Система охорони здоров'я” необхідно звернути увагу на функції соціального контролю, що виконуються системою охорони здоров'я, визначити та охарактеризувати вплив соціальних організацій на здоров'я суспільства, а також проаналізувати вплив соціальних змін на здоров'я суспільства.

Друге питання заняття структуровано на два підпункти. Готуючись до відповіді на запитання 2.1. “Сутність та структура духовного здоров'я” необхідно дати визначення поняттю “духовне здоров'я”, розглянути основні підходи до його розуміння та висвітлити історію розвитку поняття “духовне здоров'я” в психології, взявши до уваги роботи З. Фрейда, К.-Г. Юнга, К. Хорні, А. Адлера, А. Маслоу, Г. Олпорта, В. Франкла, а також відомих філософів.

Для відповіді на запитання 2.2. “Динамічна концепція духовного здоров'я” слід визначити критерії та показники

духовного здоров'я, проаналізувати основні завдання, які необхідно реалізувати для збереження духовного здоров'я людини, охарактеризувати основні фактори, що впливають на духовне здоров'я, та визначити вплив сучасної культури на духовне здоров'я особистості.

 **Тестові завдання для самоперевірки знань студентів**

1. Стан сукупного фізичного, психічного, інтелектуального, соціального, духовно-морального та репродуктивного здоров'я населення – це:

- а) соціальне здоров'я;
- б) індивідуальне соціальне здоров'я;
- в) соціальне здоров'я в суспільному плані;
- г) духовне здоров'я.

2. Стан здоров'я краще у людей похилого віку, які:

- а) виходять на пенсію раніше за визначений час;
- б) багато відпочивають;
- в) виконують професійні обов'язки, незважаючи на пенсійний вік;
- г) виходять на пенсію вчасно.

3. Хвороби, що пов'язані з організаційним функціонуванням – це:

- а) професійна патологія;
- б) професійна деформація;
- в) організаційна патологія;
- г) патологія здоров'я особистості.

4. На думку якого автора причинами втрати духовного здоров'я є загроза безпеці індивідуальному “Я” та невідповідність між прагненням організму до самозбереження та інстинктивними потягами?

- а) К. Хорні;
- б) К.-Г. Юнга;
- в) З. Фрейда;
- г) А. Адлера.

5. Адекватність діяльності людини соціокультурним вимогам, можливість людини зберігати адекватність

діяльності та оптимальність саморегуляції – це критерії та показники:

- а) фізичного здоров'я;
- б) соціального здоров'я;
- в) духовного здоров'я;
- г) психологічного здоров'я.

☞Рекомендована література

Основна:

1. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.
2. Психологія здоров'я : учеб. для вузов / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с. – (Серія “Учебник для вузов”).

Додаткова:

1. Колісник Л. Вплив емоційного здоров'я на гармонійний розвиток особистості студента / Л. О. Колісник // Освіта і здоров'я : формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. – Суми : СОІППО, 2010. – С. 71–79.

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ II. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

Тема 8. Індивідуально-типологічні аспекти здоров'я

1. Психологічні типи, преморбідні особливості, психосоматичний профіль.
2. Механізми гомеостазу.
3. Вплив стресу на психологічну стійкість людини.
4. Психологічні чинники здоров'я.

Основні поняття

Акцентуації, витиснення, гомеостаз, дістрес, еготизм, екстраверсія, еустрес, заміщення, заперечення, знецінення, ідентифікація, ізоляція, інтроверсія, інтелектуалізація,

інтроєкція, компенсація, конфлуенція першого роду, конфлуенція другого роду, копінг, копінг-механізми, копінг-поведінка, копінг-ресурси, копінг-стратегії, механізм психологічного захисту, преморбідні особливості, проєкція, профлексія, психологічна стійкість, психологічний тип, психосоматичний профіль, психосоматичні захворювання, раціоналізація, реактивне формування, регресія, ретрофлексія, стрес, стресовий розлад.

Методичні рекомендації

Готуючись до відповіді на перше запитання, необхідно: розкрити основні психологічні типи як форми психічного здоров'я; розглянути типології таких авторів як: К.-Г. Юнг (екстраверсія, інтроверсія); Д. Кеїрсі (“Прометей” (інтуїтивно-логічний), “Епіметей” (сенсорно-плануючий), “Аполлон” (інтуїтивно-чутливий), “Діоніс” (сенсорно-імпульсивний) та ін.; визначити сутність поняття “преморбідні особливості” та проаналізувати основні класифікації в медико-психологічній літературі; висвітлити класифікацію “акцентуованих особистостей” (К. Леонгарда; А. Личко) для оцінки преморбідних рис; визначити поняття “психосоматичний профіль”, проаналізувати класифікацію В. Гарбузова та класифікацію типи батьківських сімей, що призводять до розвитку психосоматичних захворювань (Г. Абрамова, Ю. Юдці).

При підготовці до відповіді на друге запитання слід розкрити сутність і функції механізмів гомеостазу (У. Кеннон), визначити поняття “гомеостаз”, “компенсація”, “механізми психологічного захисту”, розкрити їхні види в психоаналітичному підході (витиснення, заперечення, зміщення, інтелектуалізація, інтроєкція, компенсація, проєкція, раціоналізація, реактивне формування, регресія), в гештальт-підході (конфлуенція першого роду, конфлуенція другого роду, ретрофлексія, профлексія, еготизм, знецінення, інтроєкція, проєкція, витиснення, заміщення, раціоналізація, заперечення, ідентифікація, ізоляція, тощо). Необхідно також розкрити сутність поняття копіngu та його структурних елементів (копінг-поведінка, копінг-стратегії, копінг-ресурси, копінг-механізми).

Підготовка до третього запитання потребує аналізу феномена стресу в сучасній психологічній літературі та визначення основних стадій цього процесу. Необхідно розкрити поняття “еустрес”, “дістрес”, визначити їхній вплив на психологічну стійкість особистості, проаналізувати основні класифікації стресу, визначити основні причини стресових розладів, особливості поведінкових реакцій особистості в стресових ситуаціях, а також проаналізувати чинники, що на них впливають.

Для відповіді на четверте запитання студент повинен охарактеризувати незалежні чинники здоров'я (когнітивні, чинники соціального середовища, демографічні показники, сприятливі чинники); передавальні чинники здоров'я (копінг, зловживання, особливості поведінки, контроль за життям, правила збереження здоров'я); мотиватори як чинники здоров'я (стресори, існування в хворобі).

Тестові завдання для самоперевірки

1. Відшкодування недорозвинених чи порушених функцій шляхом використання збережених або перебудови частково порушених функцій називається:

- а) гомеостазом;
- б) преморбідними характеристиками;
- в) компенсацією;
- г) копінгом.

2. Механізм психологічного захисту, який полягає в переспрямуванні енергії (дії, бажання тощо), призначеної навколишньому середовищу на себе – це:

- а) інтроекція;
- б) заміщення;
- в) ретрофлексія;
- г) конфлуенція.

3. Аларм-стадія – це:

- а) стадія тривоги;
- б) стадія опору;
- в) стадія виснаження;
- г) стадія резистентності.

4. Когнітивні чинники, чинники соціального середовища, демографічні показники належать до такої групи чинників здоров'я людини:

- а) незалежні чинники;
- б) мотиватори;
- в) залежні чинники;
- г) передаючі чинники.

5. Реакція організму на вплив (фізичний або психологічний), що порушує його гомеостаз, а також відповідний стан нервової системи організму (або організму в цілому) – це:

- а) еустрес;
- б) компенсація;
- в) стрес;
- м) дістрес.

Рекомендована література

Основна:

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1 : Концептуальные основы психологии здоровья / Ананьев В. А. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
2. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.
3. Психология здоровья : учеб. для вузов / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с. — (Серия “Учебник для вузов”).
4. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / [под ред. А. Журавлева и др.]. – М. : Изд-во “Институт психологии РАН”, 2008. – 474 с. – (Интеграция академической и университетской психологии).

Додаткова:

1. Польштер И. Интегративная гештальт-терапия. Контуры теории и практики / Польштер И., Польштер М. ; [пер. с англ. А. Я. Логвинской]. – М. : Класс, 1997. – 272 с.
2. Постылякова Ю. В. Ресурсы совладания со стрессом в разных видах профессиональной деятельности /

Ю. В. Постылякова // Психологический журнал. – 2006. – Т. 26, № 6. – С. 35–43.

3. Селье Г. Стресс без дистресса / Селье Г. – М. : Прогресс, 1979. – 125 с.

Тема 9. Психологічний портрет здорової людини в різні вікові періоди

1. Вплив особливостей пренатального та раннього постнатального періоду на здоров'я людини.
2. Основні характеристики всіх компонентів здоров'я дитини (з урахуванням вікового періоду).
3. Характеристика компонентів здоров'я підлітка.
4. Основні характеристики всіх компонентів здоров'я особистості в юнацькому віці.

Основні поняття

Внутрішня картина здоров'я, дитинство, конгерентність, підлітковий вік, перинатальна психологія, перинатальні матриці, постнатальний період, пренатальний період, психологічний компонент гестаційної домінанти, салютогенез, юнацький вік, Я-концепція.

👉 Методичні рекомендації

Готуючись до відповіді на перше запитання, необхідно розкрити сутність діагностичного підходу, охарактеризувати вплив особливостей зачаття (стадії розвитку сім'ї, запланованість вагітності та ін.; фактори ризику психічної патології у небажаних дітей), перебігу вагітності (критичні періоду онтогенезу, психологічний компонент гестаційної домінанти), перебігу пологів (перинатальні матриці за С. Грофом) та раннього постнатального періоду (три типи поведінки дітей, що формуються під впливом спілкування з матір'ю за М. Ейнсфортом) на розвиток людини та її здоров'я.

При підготовці до відповіді на друге запитання необхідно: охарактеризувати особливості здоров'я дитини на всіх рівнях (у період від 0 до 1; від 1 до 3-х; від 3-х до 6-ти; від 6-ти до 10-ти років) і вікові особливості внутрішньої картини здоров'я

дитини; визначити чинники, що впливають на здоров'я дитини та методи його збереження; розглянути салютогенетичні принципи розвитку дошкільнят; перерахувати та проаналізувати основні види організації соціально-педагогічної програми ранньої допомоги, описати їхні основні характеристики.

Для відповіді на третє запитання слід визначити особливості внутрішньої картини здоров'я підлітка, його фізичного, психологічного, духовного та соціального здоров'я та шляхи його збереження; запропонувати програму роботи психолога задля збереження здоров'я підлітків; визначити чинники збереження здоров'я особистості в юнацькому віці; охарактеризувати основні засоби профілактики з метою збереження здоров'я студентів; проаналізувати зміст концепції когерентності О. Антонівського.

Тестові завдання для самоперевірки

1. Новий дослідницький напрямок у медицині, педагогіці, психології, який займається витоками здоров'я, називається:

- а) салютогенез;
- б) конгерентність;
- в) валеологія;
- г) геронтологія.

2. Переживання людиною своєї включеності в навколишній світ, взаємозв'язку з ним – це:

- а) толерантність;
- б) пропріум;
- в) салютогенез;
- г) почуття когерентності.

3. Початок пологів відповідає:

- а) першій базовій перинатальній матриці;
- б) другій базовій перинатальній матриці;
- в) третій базовій перинатальній матриці;
- г) четвертій базовій перинатальній матриці.

4. Спрямованість усіх реакцій організму вагітної жінки на створення оптимальних умов для розвитку ембріона, а потім плоду забезпечує:

- а) гестаційна домінанта;
- б) психологічний компонент гестаційної домінанти;
- в) гіпогестогнозична домінанта;
- г) перинатальні матриці.

5. В якому віковому періоді відображення свого здоров'я в значній мірі обумовлено оцінкою та ставленням батьків до здоров'я дитини:

- а) у дошкільному віці;
- б) у підлітковому віці;
- в) в юнацькому віці;
- г) від 1 до 3-х років.

Рекомендована література

Основна:

1. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.
2. Психологія здоров'я : учеб. для вузов / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с. – (Серія “Учебник для вузов”).

Додаткова:

1. Водопьянова Н. Е. Психодіагностика стресса / Водопьянова Н. Е. – СПб. : Питер, 2009. – 329 с. – (Практикум по психології).
2. Мухина В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. – [4-е изд.]. – М. : Академия, 1999. – 456 с.

Тема 10. Профілактичні аспекти діяльності психолога в галузі охорони здоров'я

1. Профілактичні моделі та базові принципи профілактики адиктивної поведінки.
2. Психологічна допомога людям з Інтернет- та ігровою залежністю.
3. Психологічна допомога людям із харчовою залежністю.
4. Психологічні аспекти роботи з людьми, що живуть з ВІЛ/СНІД.

Основні поняття

Адиктивна поведінка, анорексія, багатоаспектність, булімія, ВІЛ-інфекція, експансивність, Інтернет-залежність, кіберсексуальна залежність, компетентність, комплексність, лінамічність, нав'язливий веб-серфінг, позитивність, пріоритетність, психосоматика, психосоматичні захворювання, ризикована поведінка, саморезультативність, СНІД.

👉 Методичні рекомендації

При підготовці до першого питання необхідно: розкрити психологічні основи первинної профілактики залежностей; запропонувати профілактичні дії на мікро-, мезо- та макрорівнях; охарактеризувати базові принципи профілактики адиктивної поведінки легальних (табак, алкоголь, ліки) та нелегальних наркотиків; визначити психологічні маркери вживання наркотиків; проаналізувати психологічні моделі (заспокійлива модель, комунікативна модель, активуюча модель, гедоністична модель, конформна модель, маніпулятивна модель, компенсаторна модель) адиктивної поведінки та пристрасті до наркотиків; визначити основні принципи та завдання профілактичних програм (наприклад, проект “Перешийок”). Під час відповіді варто навести аргументи “за” та “проти” легалізації наркотиків.

При підготовці до відповіді на друге запитання необхідно проаналізувати історію появи даної проблеми, представити класифікацію Інтернет-залежності (нав'язливий веб-серфінг, пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств, ігрова залежність, нав'язлива фінансова потреба, пристрасть до перегляду фільмів через Інтернет, кіберсексуальна залежність), охарактеризувати причини та симптоми Інтернет-залежності, запропонувати методи роботи психолога з Інтернет-залежністю.

Готуючись до відповіді на третє запитання, слід визначити ознаки харчової залежності, визначити симптоми та методи лікування анорексії та булімії, охарактеризувати основні методи та принципи психологічної допомоги людям, що страждають на харчову залежність.

Підготовка до четвертого запитання потребує визначення понять “ВІЛ-інфекція”, “СНІД”, напрямків роботи з первинної та вторинної профілактики ВІЛ/СНІДу, характеристики моделей поведінкових змін у світлі проблеми ВІЛ/СНІДу (соціальна когнітивна теорія, теорія обумовленої дії). Необхідно також розглянути феномен ризикованої поведінки в контексті проблеми ВІЛ/СНІДу.

Тестові завдання для самоперевірки

1. Центральне місце в соціальній когнітивній теорії займає феномен:

- а) салютогенез;
- б) конгерентність;
- в) саморезультативність;
- г) когніція.

2. Застосування психоактивних речовин з метою підйому життєвих сил і бадьорості – це:

- а) конформна модель застосування наркотиків;
- б) маніпулятивна модель застосування наркотиків;
- в) гедонистична модель застосування наркотиків;
- г) активуюча модель застосування наркотиків.

3. Втрата відчуття голоду, пов’язана з гормональною дисфункцією, неврологічною патологією, злякисними пухлинами – це:

- а) анорексія;
- б) первинна анорексія;
- в) лікарська анорексія;
- г) булімія.

4. Рішення завдань профілактики наркозалежності з урахуванням віку, ступеня залученості в наркотичну ситуацію, соціального та професійного статусу адресатів превентивних заходів – це:

- а) ліфференційованість;
- б) аксіологічність;
- в) експансивність;
- г) лінамичність.

5. Нав’язливий веб-серфінг – це:

- а) постійний пошук інформації;
- б) нав'язливе захоплення комп'ютерними іграми по мережі;
- в) постійне спілкування в чатах;
- г) пристрасть до перегляду фільмів через Інтернет.

Рекомендована література

Основна:

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1 : Концептуальные основы психологии здоровья / Ананьев В. А. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
2. Интернет-зависимость : психологическая природа и динамика развития / сост. и ред. А.Е. Войскунский. – М. : Акрополь, 2009. – 279 с.
3. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.
4. Психология здоровья : учеб. для вузов / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с. – (Серия “Учебник для вузов”).

Додаткова:

1. Коробка Л. М. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя / Л. М. Коробка // Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації. – К. : Університет “Україна”, 2012. – № 2. – С. 332–337.
2. Практикум по психологии здоровья / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2005. – 351 с. – (Практикум по психологии).

3. ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

Валеологія – це наука, що вивчає теоретичні проблеми формування, збереження (підтримання) та зміцнення здоров'я людини з використанням медичних, нетрадиційних (або парамедичних) технологій.

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

Внутрішня картина хвороби (ВКХ) – цілісний образ захворювання, що виникає у хворого.

Гостре професійне захворювання (інтоксикація) – захворювання, що виникає раптово, після одноразового (протягом не більше однієї робочої зміни) впливу відносно високих концентрацій хімічних речовин, що містяться в повітрі робочої зони, а також рівнів і доз інших несприятливих факторів.

Дістрес – негативна форма стресу.

Духовне здоров'я людини характеризується багатством духовного світу особистості, знанням і сприйняттям духовної культури (цінностей освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики тощо), включає рівень свідомості, особливості світогляду, життєвої самоідентифікації, ставлення до сенсу життя, оцінку власних здібностей і можливостей їхньої реалізації відповідно до індивідуальної ментальності.

Емоційне вигорання – складний психофізіологічний феномен, який визначається як емоційне, розумове та фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження. Виражається в депресивному стані, відчутті втоми та спустошення, нестачі енергії та ентузіазму, втраті здібностей бачити позитивні результати своєї праці, негативній установці відносно роботи й життя в цілому.

Емоційний стрес – стрес, що проявляється в ситуаціях загрози, несподіваності тощо.

Еустрес – позитивна форма стресу.

Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, відсутність хвороби або фізичних дефектів.

Індивідуальне соціальне здоров'я – визначає міру комфорту людини в соціальному оточенні, критеріями якого є рівень соціальної адаптованості щодо узгодженості існуючих соціальних норм і власних переконань, а також соціальну заангажованість.

Інформаційний стрес – стрес, зумовлений надлишком, недоліком або безсистемністю надходження життєво важливої інформації.

Компенсація – відшкодування недорозвинених або порушених функцій шляхом використання збережених або перебудови частково порушених функцій.

Копінг – це усвідомлені, активні та, як правило, конструктивні дії людини у відповідь на будь-яке пред'явлення навколишнього середовища, що порушує її гомеостаз.

Копінг-поведінка – це сукупністю гнучких, динамічних поведінкових і когнітивних зусиль людини, за допомогою яких індивід в одних випадках використовує захисні стратегії, а в інших – удається до стратегій вирішення проблеми шляхом зміни відношення “особистість–навколишнє середовище”, мета яких – впоратися з важкими, напруженими ситуаціями, які перевершують наявні ресурси.

Копінг-ресурси – це сукупність внутрішніх і зовнішніх ресурсів, завдяки яким людина обирає способи реагування, найбільш прийнятні для неї та ситуації.

Копінг-стратегії – це засоби управління важкими життєвими ситуаціями, які реалізуються через копінг-поведінку особистості, для відповіді на загрозу, що сприймається.

Механізми психологічного захисту є інтрапсихічною адаптацією, яка спрямована на послаблення психологічного дискомфорту.

Морально-етичне здоров'я працівника характеризується відповідністю нормам, принципам, кодексу або уставу професії працівника без шкоди для його здоров'я в цілому.

Організаційний стрес – це психічна напруга, яка пов’язана з подоланням недосконалості організаційних умов праці, з високим навантаженням при виконанні професійних обов’язків на робочому місці в конкретній організаційній структурі (в організації чи її підрозділі, фірмі, компанії, корпорації), а також з пошуком нових неординарних рішень при форс-мажорних обставинах.

Перинатальна психологія – це галузь психологічної науки, що вивчає зумовлені взаємодією з матір’ю закономірності психологічного та психічного розвитку на ранніх етапах онтогенезу людини від зачаття до перших місяців життя після народження.

Професійна деформація – зміна особистісних якостей людини під впливом трудової діяльності.

Професійне здоров’я – це стан соматопсихічного, соціально-психологічного та морально-етичного благополуччя, який дає змогу працівникам виконувати професійні обов’язки з найменшими витратами та найбільшою ефективністю за дії будь-яких факторів, які супроводжують їх професійну діяльність.

Професійний маргіналізм – невідповідність особистості професіонала та його поведінки етико-нормативним вимогам професії. Байдушність до професійних обов’язків і норм, заміщення професійних цінностей і моралі цінностями та цілями іншого непрофесійного середовища.

Професійний стрес – стрес, що виникає у відповідь на труднощі та спеціальні вимоги з боку професії, детермінований особистими амбіціями, суб’єктивністю професійного розвитку та самореалізацією особистості.

Психосоматика – напрямок медицини, що досліджує взаємозв’язок між душевними переживаннями та реакціями організму. У рамках цього підходу розглядаються численні соматичні захворювання та функціональні розлади організму, виникнення та перебіг яких залежить переважно від психосоціальних обставин.

Психосоматичні захворювання – група хворобливих станів, що з’являються в результаті взаємодії психічних і фізіологічних факторів. Представляють собою психічні розлади,

що проявляються на фізіологічному рівні, фізіологічні розлади, що проявляються на психічному рівні, або фізіологічні патології, що розвиваються під впливом психогенних факторів.

Психічне здоров'я – це стан благополуччя, при якому людина може реалізовувати свій власний потенціал, долати звичайні життєві стреси, продуктивно працювати, а також робити внесок у життя суспільства. Критеріями психічного здоров'я є: адекватне самосприйняття, самоаналіз, саморегуляція, а також адекватні кількісні та якісні показники психічних реакцій на дію зовнішніх і внутрішніх стимулів.

Психологічний стрес – стрес, зумовлений важкими відносинами з оточуючими.

Психологія здоров'я – це галузь психології, предметом якої є вивчення психологічних причин, методів і засобів збереження, зміцнення та розвитку здоров'я людини.

Психопрофілактика – це комплекс практичних заходів, спрямованих на запобігання негативних змін психічної діяльності, психічних розладів і захворювань, що негативно впливають на фізичну та психічну працездатність людини.

Психосоматичні захворювання (від грец. ψυχή – душа і грец. σόμα – тіло) – група хворобливих станів, що з'являються в результаті взаємодії психічних і фізіологічних факторів.

Реабілітація – це комплекс медичних, педагогічних і соціальних заходів, спрямованих на відновлення/компенсацію порушених функцій організму, а також соціальних функцій і працездатності хворих і людей з обмеженими фізичними та психічними можливостями.

Соматопсихічне здоров'я працівника – це оптимальне співвідношення між психічними процесами та фізіологічними явищами організму працівника в контексті професійної діяльності (під час, до і після).

Соціальне здоров'я є інтегративним показником об'єктивних і суб'єктивних соціальних характеристик особистості.

Соціальне здоров'я в суспільному плані – це стан сукупного фізичного, психічного, інтелектуального, соціального, духовно-морального й репродуктивного здоров'я населення.

Соціально-психологічне здоров'я працівника характеризується особливостями взаємодії працівник-професійне середовище, яке визначається через такі показники: адекватне сприйняття соціальної дійсності; адаптація до професійного середовища; спрямованість на суспільну справу; альтруїзм; відповідальність перед іншими; безкорисливість та ін.

Стрес (від англ. Stress – тиск, натиск, навантаження, напруга) – неспецифічна (загальна) реакція організму на вплив (фізичний або психологічний), що порушує його гомеостаз, а також відповідний стан нервової системи організму (або організму в цілому).

Управлінський стрес – стрес, викликаний високою відповідальністю за наслідки рішень, які приймаються здебільшого в умовах нестачі часу.

Фізіологічний стрес – це стрес, викликаний надмірними фізичними навантаженнями.

Фізичне здоров'я є важливим компонентом у цілісній складній системі здоров'я, що визначає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та їхнє адекватне реагування на вплив навколишнього середовища.

Хвороба – це процес, що виникає в результаті впливу на організм шкідливого (надзвичайного) подразника зовнішнього або внутрішнього середовища, що характеризується зниженням пристосованості живого організму до зовнішнього середовища при одночасній мобілізації його захисних сил.

Хронічне професійне захворювання – захворювання, що виникає в результаті тривалої систематичної дії на організм несприятливих факторів в умовах професійної діяльності.

4. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Амосов Н. М. Здоровье человека / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – М. : Проспект, 1984. – 234 с.
2. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1 : Концептуальные основы психологии здоровья / Ананьев В. А. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
3. Ананьев В. А. Практикум по психологии здоровья : методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2007. – 320 с.
4. Билич Г. Л. Основы валеологии : учеб. / Г. Л. Билич, Л. В. Назарова. – СПб. : Водолей, 1998. – 558 с.
5. Васильева О. С. Психология здоровья человека / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М. : Академия, 2001. – 352 с.
6. Гарбузов В. И. Человек. Жизнь. Здоровье : Древние и новые каноны медицины / Гарбузов В. И. – СПб. : Комплект, 1995. – 429 с.
7. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.
8. Менегетти А. Психосоматика : новейшие достижения / Антонио Менегетти ; [пер. з итал. Ус Е., Родик М.]. – М. : ННБФ Онтопсихология, 2005. – 354 с.
9. Махеевко О. І. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини : навч. посібник [для студ. вищ. навч. закл.] / Махеевко О. І. – Суми : Університетська книга, 2009. – 400 с.
10. Секач М. Ф. Психология здоровья : учеб. пособие для высшей школы / Секач М. Ф. – 2-е изд. – М. : Академический проект ; Гаудеамус, 2005. – 192 с. – (“Gaudeamus”).
11. Практикум по психологии здоровья / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2005. – 351 с. – (Практикум по психологии).
12. Психология здоровья : учеб. для вузов / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с. – (Серия “Учебник для вузов”).

Додаткова:

1. Байкова Л. А. Теоретико-методологічні основи дослідження взаємозв'язку психічного, психологічного й соціального здоров'я / Л. А. Байкова // Психологічні перспективи. – 2010. – Вип. 15. – С. 3–8.
2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Водопьянова Н. Е. – СПб. : Питер, 2009. – 329 с. – (Практикум по психологии).
3. Галецька І. Загальна характеристика структури психологічного здоров'я / І. І. Галецька // Психологічні перспективи. – 2009. – Вип. 13. – С. 47–54.
4. Гингер С. Гештальт – терапия контакта / С. Гингер, А. Гингер ; пер. с фр. Е. В. Просветиной. – СПб. : Специальная Литература, 1999. – 287 с.
5. Интернет-зависимость : психологическая природа и динамика развития / сост. и ред. А.Е. Войскунский. – М. : Акрополь, 2009. – 279 с.
6. Колісник Л. Вплив емоційного здоров'я на гармонійний розвиток особистості студента / Л. О. Колісник // Освіта і здоров'я : формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. – Суми : СОІППО, 2010. – С. 71–79.
7. Коробка Л. М. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя / Л. М. Коробка // Освіта регіону : політологія, психологія, комунікації. – К. : Університет “Україна”, 2012. – № 2. – С. 332–337.
8. Кукса В. О. До еволюції визначення поняття “здоров'я”: актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : зб. наук. пр. – К. : Університет “Україна”, 2004. – 448 с.
9. Кундиев Ю. Профессиональное здоровье в Украине [Электронный ресурс] / Ю. Кундиев, А. Нагорная, В. Черняк // Охрана труда. – 2007. – № 11. – Режим доступа : <http://www.ohoronapraci.kiev.ua/archive/2007/11/professionalno-e-zdorove-v-ukraine>.
10. Мешко Г. М. Проблема збереження і зміцнення професійного

- здоров'я педагога у діяльності шкільної психологічної служби / Г. М. Мешко, О. І. Мешко // Освітні вимірювання в інформаційному суспільстві : Міжнародна науково-практична конференція, 26-29 травня 2010 р. : тези доповідей. – К., 2010. – С. 97–98.
11. Мухина В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. – [4-е изд.]. – М. : Академия, 1999. – 456 с.
 12. Психическое здоровье: усиление борьбы с психическими расстройствами [Электронный ресурс] : информ. бюллетень / Всемир. организация здравоохранения. – 2010. – № 220, Сентябрь. – Режим доступа : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ru/index.html>.
 13. Польстер И. Интегративная гештальт-терапия. Контуры теории и практики / Польстер И., Польстер М. ; [пер. с англ. А. Я. Логвинской]. – М. : Класс, 1997. – 272 с.
 14. Порохов А. О. Саморегуляция психических состояний : феноменология, механизмы, закономерности / Порохов А. О. – М. : PerSe, 2005. – 305 с.
 15. Постылякова Ю. В. Ресурсы совладания со стрессом в разных видах профессиональной деятельности / Ю. В. Постылякова // Психологический журнал. – 2006. – Т. 26, № 6. – С. 35–43.
 16. Психология профессионального здоровья : учеб. для вузов / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с. – (Серия “Учебник для вузов”).
 17. Розин В. М. Здоровье как философская и социально-психологическая проблема / В. М. Розин // Мир психологии. – 2000. – № 1. – С. 12–31.
 18. Санникова О. П. Адаптивность личности : монография / О. П. Санникова, О. В. Кузнецова. – Одесса : Издатель Н.П. Черкасов, 2009. – 258 с.
 19. Селье Г. Стресс без дистресса / Селье Г. – М. : Прогресс, 1979. – 125 с.
 20. Совладающее поведение : Современное состояние и перспективы / [под ред. А. Журавлева и др.]. – М. : Изд-во “Институт психологии РАН”, 2008. – 474 с. – (Интеграция академической и университетской психологии).