

ВКАЗІВКИ ТА ЗАВДАННЯ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Основним способом оволодіння студентом матеріалом з дисципліни у вільний від обов'язкових занять час є самостійна робота. Самостійна робота студентів (СРС) – це форма організації індивідуального вивчення студентами навчального матеріалу в аудиторний та позааудиторний час.

Мета СРС – сприяти формуванню самостійності як особистісної риси та важливої професійної якості студента, суть якої полягає в уміннях систематизувати, планувати, контролювати й регулювати свою діяльність без допомоги та контролю викладача.

Завданнями СРС є засвоєння певних знань, умінь, навичок, закріплення та систематизація набутих знань, їхнє застосування задля вирішення практичних завдань і виконання творчих робіт, виявлення прогалин у системі знань із предмета.

У процесі оволодіння курсом “Психологія здоров'я” значна увага приділяється самостійній роботі студентів, що передбачає розвиток у них здатності самостійно контролювати, регулювати та корегувати своє навчання, особистісний і професійний розвиток. Роль викладача при цьому полягає в мотивуванні та формуванні вмінь самоконтролю, саморегуляції та самокорекції. У цьому випадку навіть без зовнішнього контролю з боку викладача пізнавальна діяльність студента буде відбуватися не стихійно, а цілеспрямовано з урахуванням його потреб і можливостей.

На самостійне опрацювання при опануванні кожної теми курсу виносяться окремі теоретичні питання, які не знаходять свого висвітлення на лекційних і практичних заняттях. Опрацювання цих питань розширює та поглиблює знання студентів із кожної теми.

Самостійна робота над навчальною дисципліною включає:

- опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу;
- вивчення окремих тем або питань, що передбачені для самостійного опрацювання;
- поглиблене вивчення літератури на задану тему та пошук додаткової інформації;
- підготовку до виступу на семінарських заняттях і підготовку до практичних занять;
- систематизацію вивченого матеріалу перед заліком;
- опрацювання та підготовку огляду опублікованих у фахових та інших виданнях статей;
- переклад іноземних джерел встановленої тематики;
- підготовку та оформлення схем, таблиць, графіків, діаграм тощо;
- підготовку індивідуальних робіт і рефератів.

За кожною темою студент може виконати одне із запропонованих завдань. Виконані завдання здаються викладачу для перевірки в електронному, письмовому чи друкованому вигляді.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Тема 1. Психологія здоров'я – новий науковий напрям

Запитання для самостійного опрацювання

1. Підходи до визначення психології здоров'я як нового наукового напрямку.
2. Основні дослідження в області психології здоров'я.
3. Психологічні фактори здоров'я.

Методичні рекомендації

Для самостійного опрацювання першого питання необхідно розглянути та проаналізувати основні підходи до розуміння проблеми здоров'я (психофізіологічний, когнітивний, когнітивно-біхевіоральний, екзистенційно-психологічний, системно-родинний, холістичний) у психології здоров'я; розглянути взаємозв'язок між клінічною психологією та психологією здоров'я; між соціально-психологічними аспектами впливу середовища та психологією здоров'я; опрацювати запропоновані О. Васильєвою та Ф. Філатовим стійкі, витримані часом та укорінені в різних соціокультурних умовах “еталони здоров'я” (античний, адаптаційний, антропоцентричний).

При підготовці до другого питання необхідно: проаналізувати основні дослідження в області психології здоров'я, індивідуально-типологічні аспекти здоров'я (психологічного, духовного, фізичного, соціального, професійного, сексуального та ін.); розглянути дослідження, присвячені статевим і гендерним особливостям здоров'я особистості, етнічні та культурні аспекти усвідомлення феномена “здоров'я”; відстежити вплив особливостей перебігу вагітності та пологів

на розвиток людини та її здоров'я, особливостей раннього постнатального періоду – на розвиток людини та її здоров'я.

При роботі над третім питанням необхідно визначити основні фактори здоров'я (психологічного, духовного, фізичного, соціального, професійного, сексуального та ін.) особистості, проаналізувавши та надавши їм стислу характеристику, та розглянути позитивні й негативні вектори факторів здоров'я особистості.

Розглянемо орієнтовний план аналізу факторів здоров'я особистості на прикладі професійного здоров'я. Фактори, що визначають особливості професійного здоров'я особистості можна розділити на дві групи: внутрішні (регуляторні властивості організму, особливості фізичного, психічного та соціального, духовного благополуччя та ін.) та зовнішні (умови праці, професійні стресори, специфіка професійної діяльності) фактори. Внутрішні фактори характеризуються як резерви організму, які допомагають подолати негативну дію зовнішніх факторів. У той же час внутрішні фактори (низька стресостійкість, занижена самооцінка, вроджені захворювання та ін.) можуть негативно впливати на професійне здоров'я, як і зовнішні фактори (сприятливі умови праці, згуртований колектив тощо) можуть бути позитивно оцінені.

✍ Рекомендовані завдання для самостійного виконання:

1. Складіть міні-словник із 10-15 основних понять з теми (3 бали).
2. Складіть розгорнутий конспект-схему теми (4 бали).

Проаналізуйте літературу з психології здоров'я щодо факторів, що впливають на здоров'я людини. Розкрийте та проаналізуйте кожен із факторів (Рис. 1), його позитивний і негативний вплив на здоров'я особистості (5 балів).



Рис. 1. Фактори, що впливають на здоров'я та/або хворобу.

📖 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. : Издательский центр "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. Махєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини : навч. посібник [для студ. вищ. навч. закл.] / Махєнко О. І. – Суми : Університетська книга, 2009. – 400 с.

Тема 2. Здоров'я як системне поняття

Запитання для самостійного опрацювання

1. Здоров'я як філософська категорія.
2. Аналіз поняття “здоров'я особистості” в медико-психологічній літературі.
3. Взаємозв'язок рівнів розгляду здоров'я та хвороби.

Методичні рекомендації

При підготовці до першого питання студентам необхідно розкрити зміст поняття здоров'я як філософську категорію, проаналізувати феномен здоров'я в роботах Б. Юдіна та здійснити порівняльний аналіз з роботами В. Розіна, де здоров'я розглядається як ідеальний об'єкт, природний феномен. Також необхідно розглянути два рівні вимірювання здоров'я (соціальне та індивідуальне), які співвідносяться з двома основними дискурсами здоров'я – “медичним” і “духовно-екологічним” у роботах В. Розіна – представника дискурсивного підходу. Слід розглянути духовно-екологічний дискурс, анімістичне уявлення про хвороби та лікування, історико-філософські підходи до розуміння здоров'я, визначити типи світоглядів та їхні принципи, розглянути поняття валеософії та її основні напрями (гуманітарний, моральний і християнський).

Підготовка до другого питання потребує комплексного аналізу основних моделей здоров'я. Для його здійснення студенту необхідно: розглянути *медичну модель здоров'я*, в якій здоров'я визначається як відсутність хвороби та її симптомів, тобто характеристика суто медичних показників здоров'я людини; проаналізувати *біомедичну модель здоров'я*, в якій здоров'я розглядається як відсутність у людини органічних порушень і суб'єктивних відчуттів нездоров'я; визначити основні положення *біосоціальної моделі*, де здоров'я розглядається як комплекс біологічних і соціальних характеристик; здійснити аналіз основних робіт з гуманістичної та трансперсональної психології (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, С. Гроф та ін.), що стало основою появи *ціннісно-соціальної моделі здоров'я*, у якій здоров'я характеризується як цінність, яка є передумовою для повноцінного життя людини, задоволення духовних і матеріальних потреб, участі в усіх видах діяльності; розглянути *інтегральну модель здоров'я* як сукупність медичних, біологічних, соціальних та особистісних факторів; здійснити аналіз теорій особистості з огляду на новітні концепції психології здоров'я таких вчених як: Б. Ананьєв, Б. Братусь, О. Васильєва, Д. Леонтєв, Г. Нікіфоров, Ю. Орлов, Р. Філатов та ін.

Самостійне опрацювання третього питання полягає в аналізі чотирьох типів людей (за В. Гарбузовим), яким загрожують психосоматичні захворювання. Також студент має визначити “психосоматичний профіль” особистості, виявити вплив поведінкових реакцій на стан здоров'я особистості, здійснити аналіз впливу типу батьківських сімей на стан здоров'я дитини.

Рекомендовані завдання для самостійного виконання:

1. Складіть міні-словник із 10-15 основних понять з теми (3 бали).
2. Підготуйте конспект лекції, визначте мету та завдання лекції, складіть план відповідно до запропонованої теми та надайте перелік рекомендованих літературних джерел (5 балів).

3. Розгляньте та проаналізуйте характеристики поняття “здоров’я”. Заповніть Таблицю 1. (5 балів):

Таблиця 1. Аналіз поняття “здоров’я”

<i>Характеристика поняття “здоров’я”</i>	<i>На чому зроблен ий акцент</i>	<i>Спільне у визначе ннях</i>	<i>Відмінне у визначен нях</i>
За авторами			
В резолюції ООН З. – найвища людська цінність, яка є показником цивілізованості, що відображає загальний рівень соціально-економічного розвитку суспільства.			
ВОЗ: З. – стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, відсутність хвороби або фізичних дефектів.			
Юдін Б. З. – здатність переносити травми, фізичні недоліки, наближення смерті та успішно інтегрувати все це у своє життя.			
Даль В. З. – нормальний стан правильно функціонуючого, неушкодженого організму, в якому всі життєві процеси повноцінно функціонують			
Ожегов С. З. – правильна, нормальна діяльність неушкодженого організму, його повне фізичне та психічне благополуччя.			
Біліч Г. З. – стан повного фізичного, душевного, сексуального, соціального благополуччя та здатність пристосовуватися до постійно мінливих умов зовнішнього, внутрішнього середовища та природний процес старіння, а також відсутність хвороб і фізичних дефектів.			
Розін В. З. – ідеальний об’єкт, природний феномен, особливий стан організму або психіки, визначений природою.			

<i>Моделі здоров'я (МЗ)</i>			
Медична МЗ: З. – відсутність хвороби та її симптомів.			
Біомедична МЗ: З. – відсутність у людини органічних порушень і суб'єктивних відчуттів нездоров'я.			
Біосоціальна МЗ: З. – комплекс біологічних і соціальних характеристик. Але при цьому соціальним ознакам здоров'я приділяється більше уваги, ніж біологічним.			
Ціннісно-соціальна МЗ: З. – цінність, яка є передумовою для повноцінного життя людини, задоволення духовних і матеріальних потреб, участі в усіх видах діяльності			
<i>Підходи до розуміння проблеми здоров'я</i>			
Нормоцентричний: З. – оптимальний рівень функціонування організму людини.			
Феноменологічний: З. – опосередкований досвід фізичного нездужання. Чим більший цей досвід, тим більш багатовимірними та об'ємними стають уявлення про З.			
Холістичний: З. – цілісність, яка здобувається людиною протягом всього життя та передбачає особистісну зрілість, інтеграцію життєвого досвіду, синтез фундаментальних протиріч людського існування чи інтрапсихічних полярностей.			
Аксіологічний: З. – універсальна цінність людини, на яку впливають ціннісні орієнтації та їхні домінування, переоцінка цінностей, а також криза в житті людини.			
Крос-культурний: З. – це комплекс характеристик, детермінованих специфічними соціальними умовами, культурним			

контекстом, своєрідністю національного способу життя та образу світу.			
Дискурсивний: З. – це продукт певного дискурсу, який має власну внутрішню логіку конструювання або концептуалізації соціальної та психічної реальності.			

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. Билич Г. Л. Основы валеологии : учеб. / Г. Л. Билич, Л. В. Назарова. – СПб. : Водолей, 1998. – 558 с.
3. Васильева О. С. Психология здоровья человека / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М. : Академия, 2001. – 352 с.
4. 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.
5. Психология здоровья : учеб. для вузов / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с. – (Серия “Учебник для вузов”).

Тема 3. Моделі здорової особистості

Запитання для самостійного опрацювання

1. Теорія здорової особистості А. Елліса.
2. Гуманістична ідея здорової особистості Г. Олпорта.
3. Ідеал здорової людини.

Методичні рекомендації

Для самостійного опрацювання першого питання необхідно розглянути загальні положення раціонально-емотивної терапії (РЕТ) А. Елліса (предмет, основні теоретичні та практичні принципи, методи), визначити методи роботи психолога з хибними ірраціональними уявленнями, здійснити теоретичний аналіз тринадцяти вимірів психологічного здоров'я, що стосуються індивідуальних переконань (прийняття відповідальності за власні проблеми, індивідуалістичність, соціальний інтерес і повага, автономність, толерантність, акцептація багатозначності та непевності, гнучкість мислення, науковість мислення, заангажованість, здатність ризикувати, самоакцептація, гедоністичне ставлення до життя, відсутність перфекціонізму).

Робота студента над другим питанням потребує аналізу Олпортовської моделі здорової особистості, основою для якої є критерії психологічної зрілості (широкі межі “Я”, активна участь у трудових, сімейних і соціальних взаєминах; здатність до теплих, сердечних соціальних контактів; емоційна стійкість і самоприйняття; реалістичне сприймання людей, об'єктів, ситуацій, вибудовування реальних цілей, досвід і рівень домагань; здатність до самопізнання та наявність почуття гумору; цілісна життєва філософія). Також необхідно здійснити аналіз понять “здорова особистість” і “зріла особистість” в роботах Г. Олпорта, розглянути поняття “пропріум” як позитивну, творчу розвиваючу властивість людської природи та визначити сім аспектів пропріативних функцій.

При роботі над третім питанням необхідно визначити критерії психологічного, фізичного, соціального та духовного здоров'я людини, запропонувати власну модель ідеалу здорової людини, використовуючи визначені критерії.

Рекомендовані завдання для самостійного виконання:

1. Складіть розгорнутий конспект-схему теми (3 бали).
2. Створіть модель здорової особистості, визначте та охарактеризуйте особливості фізичного, соціального, психологічного та духовного здоров'я в контексті даної моделі (4 бали).

3. Розгляньте та зробіть порівняльний аналіз основних підходів до розуміння феномена “здоров’я” за П. Калью (Таблиця 2.) (5 балів).

Таблиця 2. Порівняльний аналіз основних підходів до розуміння феномена “здоров’я”

<i>Підходи до розуміння феномена “здоров’я”</i>	<i>На чому зроблено акцент</i>	<i>Що спільне?</i>	<i>Що відмінне?</i>
Нормальна функція організму на всіх рівнях його організації			
Динамічна рівновага організму та його функцій із навколишнім середовищем			
Здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій, участь у соціальній діяльності та суспільно корисній праці			
Здатність організму пристосовуватися до постійно мінливих умов існування в оточуючому світі			
Відсутність хвороби, хворобливих станів, хворобливих змін			
Повне фізичне, духовне, розумове й соціальне благополуччя			

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 4. Психологічні аспекти хвороби

Запитання для самостійного опрацювання

1. Аналіз континуума здоров’я-хвороба.
2. Типи ставлення хворого до своєї хвороби.
3. Внутрішня картина хвороби (ВКХ).

Методичні рекомендації

У результаті роботи над першим питанням студент має розглянути поняття здоров’я та хвороби як діалектичних взаємодоповнюючих понять (О. Васильєва та Ф. Філатов).

Опрацьовуючи це питання, студент має проаналізувати шкалу станів людини Авіценна (лікар і мислитель Стародавнього Сходу), у якій дві з шести оцінок відносяться до хвороби, а чотири – характеризують різні стани здоров'я, а також здійснити порівняльний аналіз здоров'я та хвороби на трьох рівнях (громадському, груповому та індивідуальному).

Під час роботи над другим питанням необхідно визначити вплив типів емоційного ставлення хворого до своєї хвороби на формування внутрішньої картини хвороби та, відповідно, проаналізувати ці типи (гіпнозогностичний тип, гіпернозогностичний тип, нозогностичне емоційне ставлення, симулянт, аггравант). Слід розглянути типи ставлення до хвороби, запропоновані О. Лічко та Н. Івановим (гармонійний, ергопатичний, анізогнозичний, тривожний, іпохондричний, неврастенічний, меланхолійний, апатичний, сензитивний, егоцентричний, паранойяльний, дисфоричний). Також необхідно розглянути типи особистісних реакцій на захворювання за Б. Якубовим (реакція співдружності, спокійна реакція, неусвідомлювана реакція, слідова реакція, панічна реакція, руйнівна реакція).

Готуючись до третього питання, необхідно розглянути основні визначення поняття ВКХ, проаналізувати апперцептивний і концептуальний типи ВКХ (за В. Ташликовим), розглянути основні фактори, що впливають на ВКХ за Н. Лакосіною (преморбідні, біологічні, особистісні фактори; характер захворювання та його можливі наслідки; соціальне становище й вплив оточення; медичні фактори (умови лікування та діагностики)).

☞ Рекомендовані завдання для самостійного виконання:

1. Складіть міні-словник із 10-15 основних понять з теми (3 бали).
2. Підготуйте конспект лекції, визначте мету та завдання лекції, складіть план відповідно до запропонованої теми та надайте перелік рекомендованих літературних джерел (5 балів).
3. Розгляньте та проаналізуйте типи ставлення до хвороби за А. Лічко та Н. Івановим. Заповніть Таблицю 3. (5 балів):

Таблиця 3. Типи ставлення до хвороби за А. Лічко та Н. Івановим

<i>Типи ставлення до хвороби</i>	<i>Характеристика</i>
гармонійний	
ергопатичний	
анізогнозичний	
тривожний	
іпохондричний	
неврастенічний	
меланхолійний	
апатичний	
сензитивний	
егоцентричний	
паранойяльний	
дисфоричний	

☞ 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. Тухтарова И. В. Соматопсихология : [учеб.-метод. пособие] / И. В. Тухтарова, Т. З. Биктимиров. – Ульяновск : УлГУ университет, 2005. – 138 с.

Тема 5. Теоретичний аналіз структурних компонентів здоров'я особистості

Запитання для самостійного опрацювання

1. Фактори фізичного здоров'я.
2. Здоров'я як соціальний феномен.
3. Гармонія зовнішнього та внутрішнього простору особистості.

Методичні рекомендації

Для самостійного опрацювання першого питання необхідно розглянути та проаналізувати основні підходи до розуміння фізичного здоров'я людини, розкрити його основні фактори (фізичний розвиток, фізична підготовка, функціональна підготовленість організму до виконання фізичних навантажень, адаптаційні резерви організму). Необхідно здійснити класифікацію фізіологічних резервів за різними ознаками (відповідними рівнями організму, фізичними якостями, характером виконуваної м'язової роботи, черговістю мобілізації, ступенем специфічності).

При підготовці до другого питання необхідно проаналізувати основні визначення поняття “соціальне здоров'я”, розглянути теоретичні уявлення про здоров'я суспільства, основні групи підходів до вивчення соціального здоров'я (акцент на структурних або динамічних характеристиках досліджуваної спільності; характер первинної інформації; провідний метод збору первинної інформації; мета подальшого аналізу отриманої інформації). Студенти повинні проаналізувати два види соціальних досліджень здоров'я (ретроспективні дослідження (план “ex-post-facto”) та проспективні дослідження (когортні, лонгітюдальні)).

При роботі над третім запитанням необхідно проаналізувати поняття “гармонія” в сучасній психологічній літературі, визначити поняття зовнішнього та внутрішнього простору особистості, розглянути проблему гармонії розвитку особистості.

Рекомендовані завдання для самостійного виконання:

1. Складіть міні-словник із 10-15 основних понять з теми (3 бали).
2. Підготуйте конспект лекції, визначте мету та завдання лекції, складіть план відповідно до запропонованої теми та надайте перелік рекомендованих літературних джерел (5 балів).
3. Розгляньте та проаналізуйте запропоновану схему (Рис. 2.), опишіть всі структурні компоненти та взаємозв'язки між ними (5 балів).

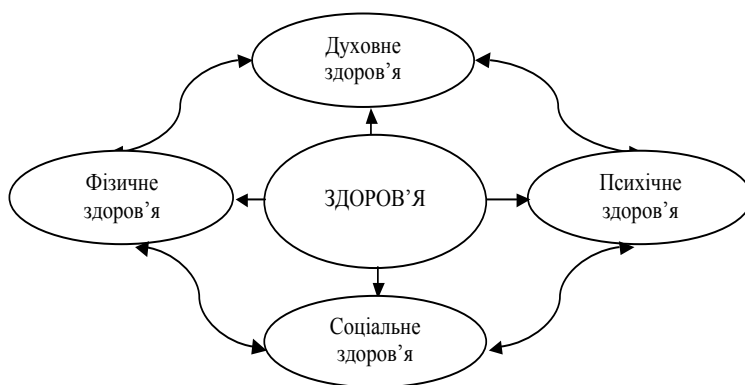


Рис. 2. Структура здоров'я особистості.

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. Билич Г. Л. Основы валеологии : учеб. / Г. Л. Билич, Л. В. Назарова. – СПб. : Водолей, 1998. – 558 с.
4. 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.

5. Секач М. Ф. Психология здоровья : учеб. пособие для высшей школы / Секач М. Ф. – 2-е изд. – М. : Академический проект ; Гаудеамус, 2005. – 192 с. – (“Gaudeamus”).
6. Психология здоровья : учеб. для вузов / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с. – (Серия “Учебник для вузов”).

Додаткова:

1. Ананьев В. А. Практикум по психологии здоровья : методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2007. – 320 с.
2. 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.
3. Галецька І. Загальна характеристика структури психологічного здоров'я / І. І. Галецька // Психологічні перспективи. – 2009. – Вип. 13. – С. 47–54.
4. 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.

Тема 6. Теоретичний аналіз окремих видів здоров'я особистості

Запитання для самостійного опрацювання

1. Основи сексуального здоров'я: жіноча та чоловіча сексуальність.
2. Фактори, що впливають на професійне здоров'я:
 - Фізичні фактори;
 - Психологічні фактори;
 - Соціально-психологічні фактори.

Методичні рекомендації

Для самостійного опрацювання першого питання необхідно розглянути та проаналізувати основні підходи до розуміння сексуального здоров'я людини, охарактеризувати “кількісні” та “якісні” основи сексуальності, здійснити аналіз особливостей жіночої та чоловічої сексуальності, розглянути вплив особистісних особливостей на сексуальність і проаналізувати поняття гармонії та дисгармонії сексуальних відносин.

Підготовка до другого питання потребує розгляду поняття “професійне здоров'я особистості”. Студентам необхідно визначити три групи факторів, що впливають на професійне здоров'я і, як наслідок, на професійну працездатність як максимально можливу ефективність діяльності спеціаліста, зумовлену функціональним станом його організму з урахуванням фізіологічної вартості (витрачені фізичні та психічні резерви організму в процесі діяльності). Студенти мають проаналізувати фізичні, психологічні та соціально-психологічні фактори, що впливають на професійне здоров'я особистості, розподілити вищезазначені фактори на дві групи: зовнішні та внутрішні фактори, а також визначити два вектори впливу (позитивний і негативний).

Рекомендовані завдання для самостійного виконання:

1. Підготуйте конспект лекції, визначте мету та завдання лекції, складіть план відповідно до запропонованої теми та надайте перелік рекомендованих літературних джерел (5 балів).
2. Розробіть психологічні рекомендації зі збереження професійного здоров'я фахівців (5 балів).
3. Розгляньте та проаналізуйте запропоновану схему (Рис. 3.), опишіть усі фактори та взаємозв'язку між ними (5 балів).

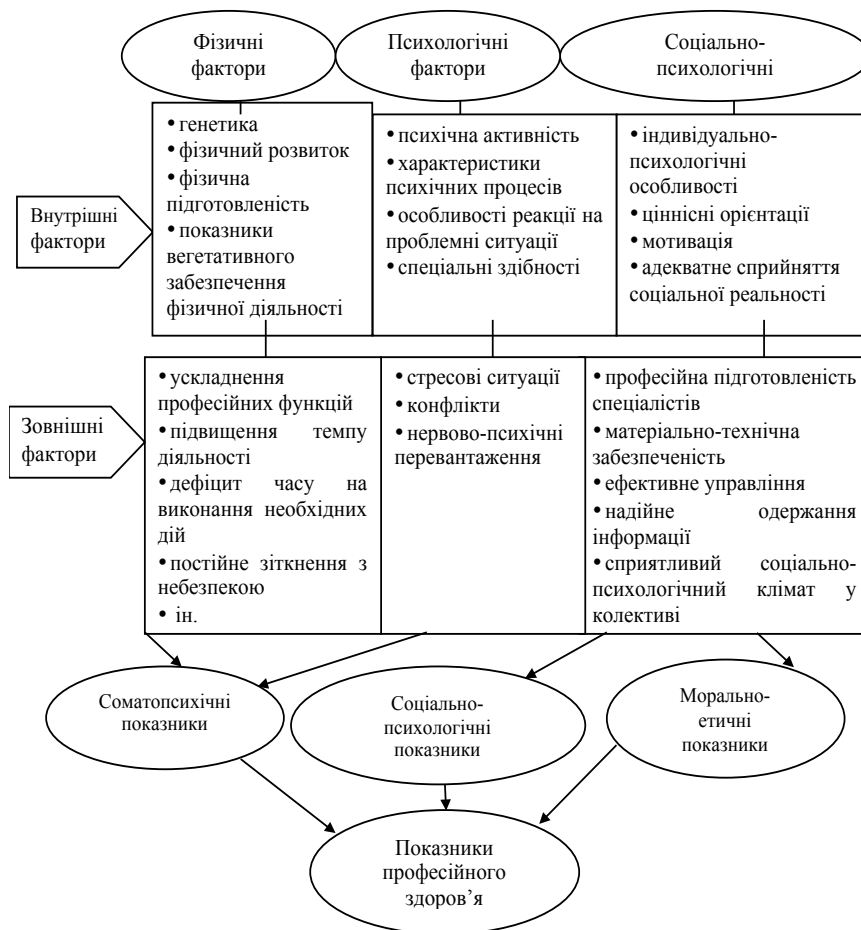


Рис. 3. Фактори визначення показників професійного здоров'я.

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”).
3. Психологія професійного здоров'я : учеб. для вузов / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с. – (Серія “Учебник для вузов”).

Додаткова:

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1 : Концептуальные основы психологии здоровья / Ананьев В. А. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
2. Анисимова О. А. Психолого-педагогическая компетентность как фактор сохранения и укрепления профессионального здоровья учителя : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Анисимова Оксана Анатольевна. – М., 2002. – 160 с.
3. Безносков С. П. Теоретические основы изучения профессиональной деформации личности / Безносков С. П. – СПб. : Речь, 1995. – 167 с.
4. 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/professionalnoe-zdorove-v-ukraine>.