

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 II. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

Тема 7. Внутрішня картина здоров'я особистості

Запитання для самостійного опрацювання

1. Теоретико-методологічні підходи до вивчення внутрішньої картини здоров'я.
2. Багатовимірна теоретична модель ВКЗ.
3. Типологія ВКЗ.

Методичні рекомендації

Готуючись до першого питання, необхідно визначити основні теоретико-методологічні підходи до вивчення ВКЗ (Г. Мерль, В. Казначеев, В. Каган, Р. Бернс та ін.)

Підготовка до другого питання потребує вивчення запропонованої О. Лісовою моделі ВКЗ. Студенти мають проаналізувати основні складники ВКЗ (сенситивний, емоційний, когнітивний, ціннісно-мотиваційний компоненти), звернути увагу на аналіз характеристик позитивної ВКЗ на сенситивному, емоційному, когнітивному та ціннісно-мотиваційних рівнях.

При підготовці до третього питання необхідно розглянути типи та критерії ВКЗ, визначити складові внутрішньої картини здоров'я та проаналізувати основні етапи її формування, розглянути трикомпонентну структуру ВКЗ (когнітивна, емоційна, поведінкова).

☞ **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 вікові особливості ВКЗ особистості. Заповніть Таблицю 4. (5 балів).

Таблиця 4. Вікові особливості ВКЗ

Віковий період	Опис ВКЗ
немовля (до 1 року)	
раннє дитинство (2-3 роки)	
дошкільний вік (4-5 років)	
молодший шкільний вік (6-10 років)	
підлітковий вік (11-14 років)	
старший шкільний або ранній юнацький вік (15-17 років)	

☞ **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 8. Індивідуально-типологічні аспекти здоров'я

📖 **Завдання для самостійного опрацювання**

1. Значення індивідуально-типологічного підходу для психології здоров'я.
2. Вплив можливих взаємозв'язків між типом та акцентуацією особистості.
3. Особистість і стрес.

👉 **Методичні рекомендації**

При підготовці до першого питання необхідно розглянути загальну характеристику індивідуально-типологічного підходу, визначити психологічні типи (інтуїтивно-логічний, сенсорно-плануючий, інтуїтивно-чуттєвий, сенсорно-імпульсивний) як форми психічного здоров'я.

Готуючись до другого питання, необхідно визначити вплив можливих взаємозв'язків між типом та акцентуацією особистості, розглянути їхній внесок у загальне психічне здоров'я особистості, визначити поняття акцентуації, проаналізувати відмінності між класифікацією типів акцентуацій за А. Лічко та К. Леонгардом.

При підготовці до третього питання необхідно надати визначення поняттю “стрес”, охарактеризувати основні його форми (еустрес, дистрес) та їхній вплив на всі рівні здоров'я людини. Також необхідно визначити та охарактеризувати основні стадії розвитку стресу, види стресу за типом дії на людину, визначити різні межі “стійкості” поведінки людини в критичних ситуаціях за О. Мікшик.

☞ **Рекомендовані завдання для самостійного виконання:**

1. Складіть розгорнутий конспект-схему теми (4 бали).
2. Підберіть і створіть банк методик (електронний або паперовий) для визначення індивідуально-типологічних аспектів здоров'я особистості (5 балів).

3. Заповніть таблицю 5. Проаналізуйте що спільного, а що відмінного між класифікацією типів акцентуацій за А. Лічко та К. Леонгардом (5 балів):

Таблиця 5. Типи акцентуацій за А. Лічко та К. Леонгардом

Тип акцентуації	Характеристика типу
Типи акцентуацій за А. Лічко	
меланхолійний	
гіпертимний	
циклоїдний	
астено-невротичний	
лабільний (емоційно-лабільний)	
сенситивний	
психастенічний	
шизоїдний	
паранояльний	
епілептоїдний	
істероїдний	
нестійкий	
конформний	
Типи акцентуацій за К. Леонгардом	
циклотимний	
емотивний	
педантичний	
тривожний	
демонстративний	
неврівноважений	
дистимічний	
екзальтований	

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. Практическая психодиагностика : Методики и тесты / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара : БАХРАХ-М, 2002. – 672 с.
3. Психология здоровья : учеб. для вузов / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с. – (Серия “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.

Тема 9. Психологічний портрет здорової людини в різні вікові періоди

Запитання для самостійного опрацювання

1. Розробіть психологічні рекомендації для батьків щодо збереження здоров'я дитини в пренатальному та ранньому постнатальному періоді.
2. Методи роботи психолога з формування здорової особистості в період молодшого шкільного віку.
3. Психологічне здоров'я підлітка.

Методичні рекомендації

Для самостійної роботи над першим запитанням необхідно визначити вплив запланованості та бажаності вагітності на психологічне здоров'я майбутньої дитини, охарактеризувати основні етапи розвитку плоду та розробити психологічні рекомендації щодо супроводу вагітної жінки на кожному з цих етапів. Необхідно визначити основні психологічні проблеми, з якими стикаються вагітні жінки (фобії, страхи, психологічна готовність до пологів, психологічна готовність до материнства та ін.), розробити психологічні рекомендації щодо внутрішньородинних відносин сім'ї та вагітної в період вагітності та першій час після пологів.

Готуючись до відповіді на друге та третє запитання, необхідно визначити особливості вікового періоду (молодший шкільний вік, підлітковий період), охарактеризувати норми розвитку психологічного, фізичного, соціального та духовного здоров'я особистості, визначити роль психолога в підтримці всіх видів здоров'я та сприяння розвитку здорової особистості на кожному з етапів вікового періоду.

☞ Рекомендовані завдання для самостійного виконання:

1. Складіть розгорнутий конспект-схему теми (4 бали).
2. Підберіть і створіть банк методик для визначення індивідуально-типологічних аспектів здоров'я особистості (5 балів).
3. Охарактеризуйте здорову особистість підлітка через пентаграму С. Гінгера (Рис. 4.) (5 балів).



Рис. 4. Пентаграма С. Гінгера.

☞ Рекомендована література

Основна:

1. Гингер С. Гештальт-терапия контакта / С. Гингер, А. Гингер ; пер. с фр. Е. В. Просветиной. – СПб. : Специальная Литература, 1999. – 287 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. Мухина В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. – [4-е изд.]. – М. : Академия, 1999. – 456 с.
4. Психология здоровья : учеб. для вузов / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с. – (Серия "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. Польштер И. Интегративная гештальт-терапия. Контуры теории и практики / Польштер И., Польштер М. ; [пер. с англ. А. Я. Логвинской]. – М. : Класс, 1997. – 272 с.

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

📖 Запитання для самостійного опрацювання

1. Аналіз проблеми аддиктивної поведінки.
2. Причини Інтернет- та ігрової залежності в підлітковому віці.
3. Методи роботи психолога з проблемами харчової залежності.
4. Теоретичний аналіз проблеми ВІЛ/СНІД.

Методичні рекомендації

Готуючись до відповіді на перше запитання, необхідно визначити поняття аддиктивної поведінки, охарактеризувати основні мотиви застосування наркотиків, зловживання алкоголем та тютюнопаління, а також проаналізувати основні форми та методи роботи з кожною з цих проблем.

Самостійне опрацювання другого питання потребує детального аналізу проблеми Інтернет-та ігрової залежності. Необхідно визначити основні види Інтернет-залежності, охарактеризувати психологічні причини виникнення цих залежностей, визначити роль соціуму у виникненні цієї залежності.

Підготовка до третього питання потребує аналізу проблем анорексії та булімії. Студенти мають визначити основні психогенні фактори, що сприяють виникненню цих захворювань, охарактеризувати основні методи психологічної допомоги людям, що страждають на ці захворювання, здійснити психологічний аналіз проблеми ожиріння, проаналізувати поняття “заїдання”, визначити причини та методи позбавлення цього механізму.

Готуючись до четвертого питання, необхідно визначити методи психологічної підтримки людей з проблемою ВІЛ/СНІДу. Слід охарактеризувати цю проблему як таку, що шкодить соціальному здоров'ю.

Рекомендовані завдання для самостійного виконання:

1. Складіть розгорнутий конспект-схему теми (4 бали).
2. Складіть міні-словник із 10-15 основних понять з теми (3 бали).
3. Розробіть програму роботи психолога з будь-якою залежністю (5 балів).

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. Мухина В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. – [4-е изд.]. – М. : Академия, 1999. – 456 с.
3. Практикум по психологии здоровья / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2005. – 351 с. – (Практикум по психологии).

Тема 11. Психологічне забезпечення здоров'я людини

Запитання для самостійного опрацювання

1. Кодекс здоров'я.
2. Основні чинники, що визначають спосіб життя людини.
3. Основні принципи здорового способу життя.

Методичні рекомендації

При підготовці до першого питання необхідно проаналізувати 30 пунктів кодексу здоров'я, охарактеризувати вплив дотримання цього кодексу на збереження психологічного, фізичного, соціального та духовного здоров'я особистості.

Готуючись до другого питання, необхідно надати визначення поняттю “спосіб життя” та “здоровий спосіб життя людини”, охарактеризувати основні чинники, що визначають і впливають на здоровий спосіб життя людини, розглянути питання рівня, якості та стилю життя та їхній вплив на здоров'я людини.

Третє питання потребує уваги до основних принципів здорового способу життя. При цьому варто охарактеризувати біологічні та соціальні принципи здорового способу життя.

☞ 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. Складіть міні-словник із 10-15 основних понять з теми (3 бали).
3. Розробіть програму психологічного забезпечення здоров'я людини (5 балів).

📖 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”).

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).

Тема 12. Психодіагностика стану здоров'я особистості

📖 Запитання для самостійного опрацювання

1. Методики діагностики фізичного здоров'я особистості.
2. Методики діагностики психічного здоров'я особистості.
3. Методики діагностики соціального здоров'я особистості.
4. Методики діагностики духовного здоров'я особистості.

👉 Методичні рекомендації

Самостійна підготовка до цієї теми та кожного окремого питання потребує аналізу основних методик діагностики здоров'я особистості та їхньої диференціації за окремими видами здоров'я (фізичне, психічне, соціальне та духовне). Студенти мають визначити комплекс діагностичного матеріалу для визначення показників фізичного (соціального, психічного, духовного) здоров'я, мету кожної методики, проаналізувати стимульний матеріал і знати особливості обробки та інтерпретації даних за обраними методиками.

☞ Рекомендовані завдання для самостійного виконання:

1. Запропонуйте методики діагностики (5 балів):
 - фізичного здоров'я;
 - психічного здоров'я;
 - соціального здоров'я;
 - духовного здоров'я;
 - професійного здоров'я;
 - образу життя.
2. Підготуйте конспект лекції, визначте мету та завдання лекції, складіть план відповідно до запропонованої теми та надайте перелік рекомендованих літературних джерел (5 балів).
3. Заповніть таблицю 6. Проаналізуйте, опишіть і визначте мету та шкали запропонованих методик, доповніть таблицю іншими методиками діагностики здоров'я особистості (5 балів).

Таблиця 6. Методики діагностики здоров'я особистості

Методика	Мета	Описання
<i>Орієнтована оцінка здорової поведінки</i>	<i>Визначити ставлення до власного здоров'я.</i>	<i>Складається з семи запитань із запропонованими варіантами відповіді. Визначає один із п'яти варіантів ставлення до здоров'я від "відмінного" до "серйозної зневаги"</i>
Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості		
Проективний метод психодіагностики ВКЗ		
Діагностика типів ставлення до хвороби		
Методика визначення акцентуацій характеру К. Леонгарда		
Патодіагностичний опитувальник О. Лічка та Н. Іванова (ПДО)		
Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність", розроблений А. Маклаковим і С. Чермяніним		
Опитувальник оцінки рівня психологічної та фізіологічної професійної дезадаптації		
Оцінка рівня задоволеності якістю життя (Н. Водоп'янова)		

Рекомендована література

Основна:

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. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Водопьянова Н. Е. – СПб. : Питер, 2009. – 329 с. – (Практикум по психологии).
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. Практикум по психологии здоровья / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2005. – 351 с. – (Практикум по психологии).

Додаткова:

1. Психология здоровья : учеб. для вузов / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с. – (Серия “Учебник для вузов”).