

## МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ТА ТЕМАТИКА ЗАВДАНЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАОЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ З КУРСУ “ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ’Я”

Курс „Психологія здоров’я” є необхідною складовою частиною професійно-психологічної підготовки фахівців. Він надає можливості теоретичного та практичного оволодіння знаннями стосовно змісту, структури та особливостей здоров’я особистості, вміння орієнтуватися у різноманітних напрямках щодо вивчення здоров’я особистості, та навиків діагностики та корекції усіх видів здоров’я особистості.

**Мета курсу** “Психологія здоров'я” – забезпечити оволодіння студентами основних теоретичних положень сучасної психологія здоров'я, методами діагностики, корекції та профілактики психологічного здоров'я як суб'єктивної оцінки людини.

**Завдання курсу** - в процесі вивчення курсу студенти мають:

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

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

3)оволодіти основними методами діагностики, корекції та профілактики працездатності, психічних станів, образу 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 та її чинники, преморбідна особистість, адаптація, компенсація;

- отримати **знання** щодо: здоров'я як системного поняття, його видів, гармонії особистості, психологічної стійкості, її критеріїв та чинників, життєвого шляху та вікових аспектів збереження здоров'я, психологічного забезпечення професійного здоров'я;

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

Дисципліна “Психологія здоров'я” тісно пов'язана з курсами психологія розвитку, психофізіологія, патопсихологія, клінічна психологія, психосоматика, психологія особистості, психопрофілактика і психогігієна.

Основним способом оволодіння студентом матеріалом з дисципліни у вільний від обов'язкових занять час є самостійна робота.

Самостійна робота — це форма організації індивідуального вивчення студентами навчального матеріалу в аудиторній та позааудиторній 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 й контролю викладача.

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

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;
- підготовка до виступу на семінарських заняттях та підготовка до практичних занять;
- систематизацію вивченого матеріалу перед іспитом;
- опрацювання та підготовку огляду опублікованих у фахових та інших виданнях статей;
- переклад іноземних джерел встановленої тематики;
- підготовка та оформлення схем, таблиць, графіків, діаграм тощо;
- підготовка індивідуальних робіт та рефератів.

До індивідуальної роботи відносяться творчі й індивідуальні навчально-дослідні завдання:

- виконання розрахунково-аналітичних робіт, курсових та дипломних проектів;
- дослідження практичних ситуацій;
- підготовка реферативних матеріалів на актуальні теми з елементами наукового дослідження та його презентація;
- власних досліджень, підготовку до олімпіад, конференцій;
- написання есе;
- складання і розв'язування задач;
- розробка моделей, явищ і процесів;
- анотація опрацьованої додаткової літератури;
- розробка і розв'язування тестових завдань;
- розробка поурочних планів і конспектів уроків;
- порівняльна характеристика вивчених явищ, процесів тощо;
- написання творів, газетних статей, складання віршів, розробка сценаріїв, літературні переклади;
- виконання в індивідуальному порядку вправ різного рівня складності;
- анотація прочитаної літератури з елементами науково-дослідної роботи;
- пошук в комп'ютерних мережах додаткового навчального матеріалу до запропонованих викладачем тем;
- анотації до відеофільмів, переглянутих у відео-лабораторіях;
- збір інформації та ознайомлення із зарубіжним досвідом, що стосується певної навчальної проблеми;

Самостійна та індивідуальна робота є складовою навчального плану відповідного курсу. В процесі самостійної роботи студент повинен оволодіти навичками наукового пошуку, відбором матеріалу, необхідного для розкриття теми роботи, його використання, узагальнення та аналізу. Самостійна робота включає в себе підготовку до семінарських та практичних занять виконання індивідуальної роботи та написання рефератів та ін.

Реферат є однією з обов'язкових складових навчального процесу та формою підсумкового закріплення й контролю знань та навичок, набутих слухачами в процесі навчання.

**Мета написання реферату** - підтвердити рівень опанування слухачами в процесі навчання основних положень з вивченої тематики, продемонструвати знання відповідної літератури, вміння аналізувати матеріал, робити узагальнення та самостійні висновки.

**Завдання написання реферату:**

- вивчення стану розробки обраної проблеми в літературі та публікаціях;
- розгляд у контексті обраної теми практики й підходів до розв'язання конкретних проблем центрами зайнятості;
- вивчення відповідних інформаційних та статистичних даних, що стосуються теми реферату та їх аналітична обробка ;
- логічний, аргументований виклад матеріалу;
- розробка та обґрунтування пропозицій щодо поліпшення роботи в тій чи іншій сфері діяльності, визначеній темою реферату;
- правильне оформлення науково-довідкового матеріалу та самого реферату.

Тема реферату обирається слухачем самостійно, виходячи із запропонованого переліку. Окрім запропонованих, слухачі можуть самостійно визначати тему свого реферату, враховуючи актуальність тієї чи іншої проблеми.

За необхідності слухачі можуть отримати належну консультативно-методичну допомогу викладачів щодо остаточного формулювання теми реферату, його плану, залучення джерел та літератури тощо. Оформивши реферат належним чином, слухачі здають його для перевірки й рецензування в деканат факультету підвищення кваліфікації.

**Основні вимоги до написання рефератів:**

**Загальні вимоги.**

- Назва роботи повинна бути, по можливості, короткою, відповідати суті (змісту) роботи, вказувати на мету теоретичного аналізу проблеми.

- При написанні роботи студент повинен обов'язково посилатися на документи, та літературні джерела, з яких запозичив матеріали або окремі результати (цитування, цифровий матеріал тощо).

- У роботі необхідно стисло, логічно і аргументовано викладати зміст і результати дослідження, уникати загальних слів, тавтологій.

- Загальний обсяг реферату – 10-20 сторінок.

### **Правила оформлення:**

Реферат друкується машинописним способом, за допомогою комп'ютера на одній стороні аркуша білого паперу стандартного (формату А-4 (210 x 297 мм) через полуторний міжрядковий інтервал, шрифт – Times New Roman, кегель – 14, вирівнювання по ширині. Аркуші обов'язково переплітаються або брошуруються в папці. Робота виконується державною (українською мовою) і акуратно оформлюється.

Текст роботи необхідно друкувати, залишаючи поля таких розмірів: лівий – 3 см, правий – 1 см, верхній та нижній – 2 см.

Нумерацію сторінок, розділів, підрозділів, параграфів, пунктів, таблиць подають арабськими цифрами без знака №.

Першою сторінкою роботи є титульний аркуш, що включається до загальної нумерації сторінок роботи. На титульному аркуші номер сторінки не ставлять, на наступних сторінках (починаючи з цифри 2, яка ставиться на першій після титульної сторінки) номер проставляють у правому верхньому куті сторінки без крапки в кінці.

Ілюстрації (фотографії, схеми, графіки, карта і таблиці) необхідно подавати в роботі безпосередньо після тексту, де вони згадані вперше, або на наступній сторінці або в додатках. Кожна таблиця повинна мати назву, яку розміщують над таблицею.

Посилання в тексті виконується за допомогою винесення посилань в кінець роботи. Тоді в тексті вказується порядковий номер праці чи джерела, на які робиться посилання, за яким вони знаходяться у списку використаних джерел та літератури в кінці роботи. Наприклад: [2;73], де: 2 – порядковий номер праці у списку використаних джерел та літератури, на яку зроблено посилання; 73 – сторінка цієї праці, з якої наведено цитату.

На всі таблиці, ілюстрації тощо, які містяться в додатках, також повинні бути відповідні посилання в тексті роботи.

### **Структура роботи**

*Робота повинна містити:* титульний аркуш, зміст, вступ, основну частину, що складається з кількох розділів, висновки, список використаних джерел та літератури, додатки (за необхідністю).

### **Вимоги до змісту роботи:**

#### **Титульний аркуш роботи**

Титульний аркуш містить найменування міністерства, якому підпорядкований навчальний заклад (Міністерство освіти і науки України); назву вищого навчального закладу (Запорізький національний університет); назву факультету (Факультет соціальної педагогіки та психології); назву кафедри, де виконана робота (Кафедра практичної психології); курс, групу, прізвище, ім'я, по-батькові автора; науковий ступінь, вчене звання, прізвище та ініціали наукового керівника, місто і рік виконання роботи. (Див. додаток А).

#### **Зміст**

Зміст подається на початку роботи. Він має містити всі складові частини роботи: вступ, назви підпунктів основної частини роботи, висновки, список використаних джерел та літератури, додатки (Див. додаток Б).

#### **Вступ**

У вступі обґрунтовують актуальність обраної теми. Науково-практичне значення роботи має бути переконливо доведено автором. Вступ містить також огляд літератури та джерел з даної теми. Автор, на основі критичного аналізу літератури (а не простого її перерахування), вказує на досягнення у вивченні обраної проблеми його попередників і наголошує на питаннях, що залишились невисвітленими, формулює завдання дослідження. Робота виграє, якщо в ній буде подано також критичний аналіз використаних для її написання

документальних джерел, матеріалів тощо. Слід вказати на елементи новизни, привнесені автором дослідження та на практичне значення роботи.

### **Основна частина**

Основна частина роботи складається з розділів (глав), підрозділів, пунктів, підпунктів, якщо потрібно). Кожний розділ починається з нової сторінки і має заголовок. У розділах викладається зміст теми, в кінці кожного розділу (глави) формулюють висновки, що дає змогу вивільнити загальні висновки роботи від другорядних подробиць.

### **Висновки**

У висновках коротко оцінюють стан вивчення питання (проблеми).

### **Список використаних джерел та літератури**

Бібліографічний апарат роботи повинен бути виконаний згідно з останніми вимогами Держстандарту. Список використаних джерел та літератури повинен складатися з джерел згідно з їх класифікацією та літератури (в алфавітному порядку авторів або першого слова назви роботи).

### **Додатки**

Додатки оформляють як продовження роботи на наступних її сторінках. Додатки містять допоміжний матеріал, необхідний для повного сприйняття роботи: таблиці допоміжних цифрових даних, ілюстрації, малюнки, фотографії тощо. Додаток повинен мати заголовок, надрукований у верхньому рядку сторінки. Над заголовком посередині рядка друкується слово «Додаток » і велика літера, що позначає додаток. Додатки слід позначати послідовно великими літерами української абетки, за винятком літер Г,Є,І,Й,О,Ч,Ь, наприклад, додаток А, додаток Б і т.д.

### **Критерії оцінювання самостійної роботи:**

При перевірці самостійної роботи увага звертається на:

- відповідність змісту обраній темі;
- відсутність в тексті або доповіді відходу від теми;
- дотримання структури роботи;
- уміння працювати з науковою літературою - виділяти проблему з контексту;
- уміння логічно мислити;
- культуру письмової та усної мови;
- уміння оформляти науковий текст (правильне вживання і оформлення посилань, складання бібліографії);
- уміння правильно зрозуміти позицію авторів, роботи яких використовувалися;
- здатність вірно передати використовуваний авторський матеріал;
- дотримання об'єму роботи або часу доповіді;
- акуратність і правильність оформлення, а також технічного виконання роботи.

Результати самостійної роботи мають бути представлені для перевірки у встановлений термін.

## **Самостійна робота студентів з курсу “Психологія здоров’я”**

### **Тема 2. Здоров’я як системне поняття.**

1. Визначення поняття здоров’я в контексті основних моделей здоров’я.
2. Основні підходи розуміння здоров’я.
3. Основні аспекти адаптаційної проблематики здоров’я. Адаптація та компенсація.

### **Тема 3. Індивідуально-типологічні аспекти здоров’я.**

1. Психологічні типи, преморбідна особливості, психосоматичний профіль.
2. Механізми гомеостазу.
3. Вплив стресу на психологічну стійкість людини.
4. Психологічні чинники здоров’я: незалежні (когнітивні, чинники соціального середовища, демографічні показники, сприятливі), передаючи (копінг, зловживання, особливості поведінки, контроль за життям правила збереження здоров’я), мотиватори (стресори, існування в хворобі).

### **Тема 5. Професійне здоров’я особистості.**

1. Визначення поняття професійного здоров'я.
2. Фактори професійної працездатності.
3. Професійний стрес.
4. Емоційне вигорання та професійна дезадаптація як фактори порушення професійного здоров'я.

**Тема 6. Основи сексуального здоров'я.**

1. Кількісні показники сексуального здоров'я.
2. Якісні показники сексуального здоров'я.
3. Вікові особливості сексуального здоров'я.
4. Статеві особливості сексуального здоров'я.

**Тема 7. Фактори, що впливають на здоров'я особистості**

1. Характеристика основних факторів, що впливають на здоров'я особистості.
2. Копінг-процеси як основа здоров'я особистості.
3. Механізми психологічного захисту і здоров'я особистості.

**Тема 8. Здоровий спосіб життя.**

1. Кодекс здоров'я.
2. Модель здорової особистості: її структурні і динамічні характеристики.
3. Первинні валеустановки та їх значення.
4. Чинники формування ставлення до здоров'я.

**Тема 9. Внутрішня картина здоров'я особистості**

1. Теоретико-методологічні підходи до вивчення внутрішньої картини здоров'я.
2. Вікові особливості внутрішньої картини здоров'я.
3. Гендерні особливості внутрішньої картини здоров'я.

**Тема 11. Профілактичні аспекти діяльності психолога в галузі охорони здоров'я.**

1. Профілактичні моделі та базові принципи профілактики аддиктивної поведінки: легальних (табак, алкоголь, ліки) та нелегальних наркотиків.
2. Психологічні маркери вживання наркотиків.
3. Психологічна допомога людям з Інтернет- та ігровою залежністю.
4. Психологічна допомога психосоматичним та різним групам соматичних хворих.
5. Психологічні аспекти роботи з людьми, що живуть з ВІЛ/СНІД.

**Тема 12. Методичні та організаційні аспекти психології здоров'я.**

1. Форми та методи психології здоров'я.
2. Профілактична суїцидологія.
3. Класифікація методів розвитку особистості.

**Тема 14. Шляхи формування здорової особистості.**

1. Перинатальна психологія, вплив вагітності та пологів на здоров'я людини.
2. Програми ранньої допомоги для дітей.
3. Психологічна допомога при проходженні вікових криз.
4. Індивідуально-психологічні чинники формування внутрішньої картини здоров'я дітей та підлітків.
5. Психічне здоров'я студентів.
6. Профілактика старіння та психологія довголіття.

## Література для виконання самостійної роботи:

### Основна література

1. Ананьев В.А., Никифоров Г. С. и др. Психология здоровья. СПб., 2000.
2. Ананьев В.А. Психология здоровья — новая отрасль человекознания. СПб., 1996.
3. Психология здоровья: Учебник для вузов/ Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006.
4. Практикум по психологии здоровья: Учебник для вузов/ Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2005.
5. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. М.: «Академия», 2001.

### Додаткова література

1. Братусь Б.С. Психология личности. Самара, 2000.
2. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья (монография). СПб., 2000.
3. Деркач А.А., Кузьмина Н.В. Акмеология: пути достижения вершин профессионализма. М, 1993.
4. Дмитриева М.А. Психологический анализ системы «Человек — профессиональная среда». Вестник ЛГУ, 1990.
5. Забродин Ю.М. Методологические проблемы исследования и моделирования функциональных состояний человека-оператора. Психические состояния и эффективность деятельности. Вып. 101, 1983.
6. Красненков В.Л., Дербенев Д.П., Козлова Т.Д. Некоторые вопросы изучения образа жизни и отношения к своему здоровью. Здоровоохранение РФ. 1986. №1. С. 7- 10.
7. Секач М.Ф. Психология здоровья 6 Учебное пособие для высшей школы. М.: Гаудеамус. 2005.