

# **МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ СЕМІНАРСЬКИХ І ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

**З КУРСУ “Психологія здоров’я”**  
(для студентів денного відділення факультету СПП)

## **СЕМІНАРСЬКІ ЗАНЯТТЯ:**

### **1. Семінарське заняття до теми 2. Здоров’я як системне поняття.**

1. Визначте поняття здоров’я в контексті основних моделей здоров’я.
2. Охарактеризуйте основні підходи розуміння здоров’я.
3. Основні аспекти адаптаційної проблематики здоров’я.
4. Охарактеризуйте поняття адаптація та компенсація.

**Література:** 1; 2; 3; 11

### **2. Семінарське заняття до теми 3. Індивідуально-типологічні аспекти здоров’я.**

1. Охарактеризуйте психологічні типи, преморбідна особливості, психосоматичний профіль.
2. Визначте 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).

**Література:** 1; 2; 3; 11

### **3. Семінарське заняття до теми 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.

**Література:** 2; 4; 5; 6; 10

#### **4. Семінарське заняття до теми 12. Методичні та організаційні аспекти психології здоров'я.**

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

**Література:** 1; 2; 3; 11

#### **ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ:**

##### **1. Практичне заняття до теми 5. 11. Профілактичні аспекти діяльності психолога в галузі охорони здоров'я.**

1. Охарактеризуйте профілактичні моделі та базові принципи профілактики аддиктивної поведінки: легальних (табак, алкоголь, ліки) та нелегальних наркотиків.
2. Аналіз проблеми психологічних маркерів вживання наркотиків.
3. Розробіть програму психологічної допомоги людям з Інтернет- та ігровою залежністю.
4. Розробіть програму психологічної допомоги психосоматичним та різним групам соматичних хворих.
5. Психологічні аспекти роботи з людьми, що живуть з ВІЛ/СНІД.

**Література:** 4; 11; 12

##### **2. Практичне заняття до теми 13. Психологічний портрет здорової людини в різні вікові періоди.**

1. Охарактеризуйте основні компоненти здоров'я малюка.
2. Охарактеризуйте основні компоненти здоров'я дитини (з урахуванням вікового періоду).
3. Дайте психологічну характеристику компонентів здоров'я підлітка.
4. Дайте психологічну характеристику компонентів здоров'я особистості в юнацькому віці.
5. Психологічний портрет здорової особистості.

**Література:** 1; 2; 4; 11; 12

### **3. Практичне заняття до теми 14. Шляхи формування здорової особистості.**

1. Проаналізуйте вплив вагітності та пологів на здоров'я людини.
2. Розробіть програму 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:** 1; 2; 12; 16.