**Практичні заняття до курсу (2022)**

**Тема 1. Психологія здоров’я як навчальна дисципліна та практика.**

1. Зміна парадигми здоров’я, хвороби та охорони здоров’я.
2. Біомедична, психосоматична та біопсихосоціальна моделі здоров’я.
3. Зміни розуміння та підходів до поняття здоров’я: здоровя-хвороба як континуум.
4. Хвороби цивілізації.
5. Дефініція психології здоров’я.
6. Психологія здоров’я і вивчення впливу психіки на тіло.

**Тема 2. Поняття психічного здоров’я особистості**

1. Поняття про психічне здоров’я. Критерії психічного здоров’я.

2. Фактори, які впливають на психічне здоров’я людини.

3. Загальне уявлення про порушення психічного здоров’я.

4. Оцінка психічного здоров’я.

5. Гармонія особистості та її саногенний потенціал.

6. Шляхи збереження психічного здоров’я.

7. Поняття про здоровий спосіб життя.

**Тема 3. Моделі здорової особистості.**

1. Категорії норми та патології в психології здоров’я.
2. Теорія А. Маслоу.
3. Гуманістична парадигма здорової особистості (Г.Олпорт, В.Франкл).
4. Теорія розвитку особистості Н.Енкельмана.
5. Інші теорії та моделі.

**Тема 4. Психологічний портрет здорової людини в різні вікові періоди.**

1. Основні компоненти здоров’я немовляти.
2. Основні компоненти здоров’я дитини (з урахуванням вікового періоду).
3. Психологічна характеристика компонентів здоров’я підлітка.
4. Психологічна характеристика компонентів здоров’я особистості в юнацькому віці.
5. Психологічний портрет здорової зрілої особистості.
6. Психологічний портрет здорової людини похилого віку.

**Тема 5. Індивідуально-типологічні аспекти здоров'я.**

1. Психологічні типи, преморбідні особливості, психосоматичний профіль.
2. Механізми гомеостазу.
3. Психологічні чинники здоров'я: незалежні, передавальні, мотиватори.
4. Поняття психологічного стресу, його види характеристики.
5. Стрес, травма та резилієнс.

**Тема 6. Моделі формування здоровоорієнтованої поведінки. Формування мотивації здорового способу життя.**

1. Здоров’єорієнтована поведінка: дефініція та види. Дослідження поведінки здоров’я.
2. Сучасні моделі здоровєорієнтованої поведінки (Поле здоров’я Лалонда. Модель переконань здоров’я Беккера і Розенштока. Модель охоронної мотивації Роджерса. Теорія планованої поведінки І.Айзена. Когнітивна модель здоров’єорінтованої поведінки Бандура. Процесуальна модель здоров’єорінотваних дій Шварцера. Самоефективність як детермінанта здоров’єорієнтованої поведінки.)
3. Стиль життя і здоров’я.
4. Стиль життя і узалежнення.
5. Профілактика хвороб, пов’язаних із стилем життя (Харчування і контроль ваги тіла: глюкостатична теорія; теорія норми; надмірна вага та здоров’я. Фізична активність і здоров’я)

***Практикум:****Розробка програми мотивації здоровєорієнтованої поведінки*

**Тема 7. Психогігієна професійної діяльності психолога-практика**

1. Психологічна готовність до виконання професійної діяльності
2. Особистість практичного психолога
3. Вплив професійної діяльності на особистість психолога
4. Проблеми самодопомоги в діяльності практичних психологів
5. Психогігієнічні умови професійної діяльності

**Тема 8. Профілактичні аспекти діяльності психолога в галузі охорони здоров'я (доповіді).**

1. Формування ЗСЖ як напрямок діяльності психолога. Психогігієна та психопрофілактика.
2. Адиктивна поведінка: причини проблеми, базові принципи профілактики адиктивної поведінки.
3. Програма психологічної допомоги людям з Інтернет- та ігровою залежністю.
4. Методи роботи психолога з проблемами харчової залежності.
5. Психологічні аспекти роботи з людьми, що живуть з ВІЛ/СНІД.
6. Система перинатальної допомоги.
7. Психологічна допомога психосоматичним хворим та різним групам соматичних хворих.

**Література**

1. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія та практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 338 с.

<https://www.academia.edu/4653851/>

1. Психологія здоров’я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ ―Вежа‖ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

<http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/1349/3/psyhol_zdor_navch.pdf>

1. Прокопенко А. В. Психогігієна : навчальний посібник / А. В. Прокопенко. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. 230 с.
2. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. К., 2020. 160с.
3. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: психічна саморегуляція. К., 2020. 136 с.

**Додаткова 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. Братусь Б.С. Психология личности. Самара, 2000.
4. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья (монография). СПб., 2000.
5. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная терапия. М. 1996.